الصلابة الشخصية

إعداد

محمد عاطف الجمال

ماجستير صحة نفسية

هذا الكتاب

الصلابة الشخصية هي القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق.

وفي هذا الكتاب سوف يتم تناول مفهوم الصلابة الشخصية، وأبعادها والنظريات المفسرة لها، وخصائص المتمتعين بها، و العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية والجسمية للفرد.

الصلابة الشخصية

أ- مفهوم صلابة الشخصية:

يعرف "يسرى أبو العينين" الصلابة النفسية بأنها إحدى المتغيرات الايجابية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والتي تجعل الفرد مستغلا كل ما لديه من مصادر ذاتية وبيئية للتغلب عليه(يسرى أبو العينين، ٢٠٠٢، ١٢).

والصلابة الشخصية تعني القوة والمقاومة والقدرة على التحمل اثناء الازمات، واستغلال الفرص والمناسبات(Johnson,2004).

عرف"جبر محمد" الصلابة النفسية بأنها إحدى السمات الايجابية للشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها ايجابيا، وتخطي أثارها السلبية (جبر محمد،٢٠٠٤، ١٤).

يعتقد مادي وآخرون انه يمكن تعريف الصلابة النفسية على انها نظام للشخصية يمكن تطويره لدى كل الأفراد، حيث أنها مخفف فعال للضغوط، وتساعد في استمرار وتعزيز الأداء، والقيادة والأخلاق والصحة. فهي مؤشر ايجابي لفعالية الأداء ولجودة الحياة لدى الذين يعانون من الأمراض الخطيرة.

يعرفها"نبيل دخان وبشير الحجاز" بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة(نبيل دخان وبشير الحجاز ٢٠٠٦:٣٧٥).

يرى "عويد المشعان" الصلابة النفسية هي استعداد الفرد وتقبله للضغوط التي يتعرض لها كمصد وواق ضد العواقب الجسمية الناجمة عن الضغوط(عويد مشعان، ٢٠٠٧، ٤).

يعرف " محمود فهيم "الصلابة النفسية بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق(محمود فهيم، ٢٠٠٧، ٧٥).

عرفت " ايناس سليمان" الصلابة النفسية بأنها سمة من سمات الشخصية التي تعمل على التصدي إلى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحويل هذه الأحداث إلى فرص لتحقيق النمو. وذلك عن طريق استخدام الفرد لكل مصادره البيئية الخارجية، وتقييمه المعرفي المتفائل لهذه الأحداث وتفسيرها بموضوعية وتتمثل هذه السمات في الالتزام والتحكم والتحدي(ايناس سليمان، ٢٠٠٨، ١٢).

وتعرفها "نيفين السيد" بأنها اعتقاد الفرد بان لديه القدرة الذاتية الملائمة والفعالية المناسبة للاستفادة من كل المصادر النفسية والاجتماعية والبيئية المتاحة له واستخدامها بكفاءة في إدارة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة(نيفين السيد ، ٢٠٠٩، ٢٠).

والصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفرد ليقيم الأحداث الضاغطة يجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم، والاعتماد أقل على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة

وتعرفها " شيرين ممدوح "بأنها سمة من سمات الشخصية يستخدمها الفرد للموائمة مع الظروف المحيطة في مواجهة الضغوط والمشكلات ليخفف من الحالة المزاجية السيئة وهي تسهم في مساعدة الفرد على الاستمرار فى اعادة التوافق(شيرين ممدوح، ٢٠١٢، ٢٢).

وتري الباحثة أنه قد تعددت وجهة نظر العلماء التي سبق عرضهم لمفهوم الصلابة النفسية فقد عرفها كلا من يسرى ابو العينين(٢٠٠٢)، وجبر محمد(٢٠٠٤) بأنها إحدى متغيرات الشخصية الايجابية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها ايجابيا وتعمل على تقوية البناء النفسي للفرد تجاه الأحداث الضاغطة ،وتعمل البيئة على تنميتها، وتعزيزها لدى الفرد منذ الصغر لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة. وهي القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات، وترتبط بمتغيرات ايجابية مثل الوجهة الداخلية للضبط، والدافعية للإنجاز، وفعالية الذات، والثقة بالنفس. وتتبني الباحثة تعريف أمال عبد السميد باظة تعريفاً إجرائياً للدراسة.

ب- أبعاد صلابة الشخصية:

تظهر أبعاد صلابة الشخصية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير في مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي:

أولا: الالتزام:

يشير "أحمد الدبور" بأنه قدرة الفرد على تحديد أهداف يمكن تحقيقها تعود عليه بالنفع وترضى مجتمعه والتفعال مع أحداث الحياة الشاقة بإيجابية وفعالية (أحمد محمد الدبور، ٢٠٠٧، ٢٣).

وتعرفه " إيناس محمد" إلى انه قدرة الفرد على الالتزام نحو قيمه ومبادئه وأهدافه واتجاهاته في الحياة، وكذلك الالتزام نحو العمل ومتطلباته واحتياجاته ومعرفة أهمية العمل بالنسبة له وللآخرين. إلى جانب التزام الفرد نحو الاخرين ومعرفة حقوقهم وواجباتهم(إيناس سليمان، ٢٠٠٨، ١٣).

وتعرفه "مروة السيد" بأنه رؤية الفرد لذاته، والسعي بموجب هذه الرؤية لتبني قيم وأهداف ومبادئ محددة تعود بالنفع عليه وعلى مجتمعه ويلتزم بها ويتحمل مسؤولية نتائجها(مروه السيد ، ٢٠٠٩، ٥٤).

فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو اندماج الذات (involve oneself) فيما يقوم به الفرد أو يواجهه، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوى في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم، ويندمج فيها بدلا من الشعور بالاغتراب، فالتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث(مدحت عباس، ٢٠١٠).

تعرفها "هناء محمد "بأنها عامل وميزة مهمة لأنها تظهر اتجاه الشخص وميله نحو عمله وأسرته ونفسه أيضا، كما أن الأشخاص الملتزمين يشعرون بأن حياتهم لها معنى وهم أكثر نشاطا لان لهم أهدافا في الحياة ويشاركون في العمل(هناء محمد، ٢٠١١، ٣٠).

وتعرفه "امال عبدالسميع باظه" مدي إجبار الفرد لنفسه على الوفاء الايجابي تجاه الآخرين وأهدافه وقيمه وأداه بما يشبه التعاقد مع الذات على ضرورة التحقيق الفعلي واللفظي للمطلوب من الفرد، وتبني عدد من القيم والأهداف وملتزم تجاهها والتعامل مع الآخرين في ضوئها(امال عبدالسميع باظه، ٢٠١٢). وتعرفه" شيرين ممدوح" بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، والسعي بموجب هذا الاتجاه لتبني قيم وأهداف ومبادئ محددة تعود بالنفع عليه وعلى مجتمعه ويلتزم بها ويتحمل المسؤولية تجاه نفسه وتجاه الآخرين(شيرين ممدوح، ٢٠١٢، ٢٥).

وتجد الباحثة أنه توضح تلك التعريفات ان الالتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وهو أيضا معرفة الفرد لذاته وتمسكه بالقيم والمبادئ والقوانين التي تحقق النفع له وللمجتمع. ويرى كلا من ايناس سليمان(٢٠٠٨)، هناء محمد(٢٠١١)أنه يشير إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه سواء لذاته أو للمجتمع، وان يكون الالتزام نحو العمل ومتطلباته واحتياجاته ومعرفة أهمية العمل بالنسبة له وللآخرين، إلى جانب التزام الفرد نحو الآخرين ومعرفة حقوقهم وواجباتهم.

ثانيا: التحكم:

وعرفته" تغريد حسنين" بأنه اعتقاد الفرد لمدى قدرته على المواجهة الفعالة للضغوط التي يواجهها وتفسيرها وتقديرها والسيطرة عليها، كما يتضمن التحكم تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرارات(تغريد حسنين، ٢٠٠٧، ٤٨).

ويعرفه"أحمد دبور" بأنه قدرة الفرد في السيطرة على أحداث الحياة الشاقة لاتخاذ القرار المناسب بصدد مواجهتها والتغلب عليها أو تجنبها أو التكيف معها(أحمد الدبور، ٢٠٠٧، ٤٨).

وتعرفه"زينب نوفل" بأنه يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع ، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها حين حدوثها، مستثمرا كل ما يتوفر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطرة على نفسه، متحكما في انفعالاته (زينب نوفل، ٢٠٠٨، ٢٩).

وعرفته"إيناس سليمان" بأنه قدرة الفرد على السيطرة على أحداث الحياة من خلال المثابرة الداخلية، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب ، والمواجهة بفعالية للضغوط اليومية (إيناس سليمان، ٢٠٠٨، ١٥).

وتعرفه "مروة السيد" بأنه قدرة الفرد على الضبط والسيطرة على الأحداث المفاجئة والمواقف الضاغطة ، بتحديده لمصادر الخطر ولطاقاته وإمكاناته الذاتية، ثم اتخاذ القرار المناسب لمواجهة هذه الأحداث وخفض المواقف الضاغطة أو تجاهلها(مروة السيد، ٢٠٠٩، ٥٦).

وتعرفه"هناء محمد" بأنه يشير إلى قدرة الأشخاص في التأثير في بيئة العمل والتحكم بالعوامل والأوضاع الضاغطة المختلفة (هناء محمد ، ٢٠١١، ٣١).

وتعرفه"شيرين ممدوح" بأنه قدرة الفرد على التحكم والضبط والسيطرة على الأحداث الحياتية المفاجئة والمواقف الضاغطة، بتحديده لمصادر الخطر واتخاذ القرار المناسب لمواجهة هذه الاحداث والتعامل مع المواقف الضاغطة(شيرين ممدوح، ٢٠١٢ ، ٢٨).

وتعرفه" آمال عبدالسميع باظه"بأن هو القدرة على اتخاذ القرارات والمواجهة الفعالة للضغوط والتحكم فيما يلقاه الفرد من أحداث وتحمل المسئولية الشخصية عن أحداث الحياة والقدرة على الاختيار من بين بدائل عديدة من الحلول للمشكلات(امال عبدالسميع باظة، ٢٠١٢).

ويتضح للباحثة من تلك التعريفات أن التحكم هو ميل قوي لدى الفرد للشعور بأنه شخص فعال ،ومؤثر، وليس عاجز عن مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة. وان التحكم هو المواجهة الفعالة وبذل جهد والقدرة على اتخاذ القرارات وتفسير الأحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له. وأن التحكم هو اقتناع الفرد بامتلاكه المقدرة الكافية للسيطرة على أمور حياته والسيطرة على الأحداث المفاجئة والمواقف الضاغطة والتحكم فيها وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له،وتوقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع.

ثالثا: التحدي:

تعرفه"تغريد حسنين" بأنه إدراك الفرد بأن التغيرات التي يواجهها في حياته إنما هي أمر محفز وممتع وضروري لاستمرار الحياة أكثر من اعتبارها معوقا له مما يساعده على الثبات والمواجهة الفعالة واستكشاف ما لديه من قدرات وإمكانيات نفسية (تغريد حسنين، ٢٠٠٧ ، ٤٨).

وعرفته"إيناس سليمان" بأنه نوع من المثابرة والمقاومة للمواقف الصعبة في الحياة وان الأفراد الأكثر تحديا يرون الأحداث المتغيرة، والخبرات الجديدة، وكأنها فرصة من اجل تحقيق النمو، والتعلم، والتطور(إيناس سليمان، ٢٠٠٨ ، ١٦).

وعرفته "زينب نوفل" بأنه يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أمورا طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفعالية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة

وتعرفه " نيفين السيد" بأنه سعي الفرد الدائم لمواجهة المشكلات وأزمات الحياة والحرص على بذل الجهد لتخطي العقبات وصولا للأهداف المرجوة، ويتضمن ذلك القدرة على المواجهة واستكشاف القدرات والإمكانيات النفسية المتاحة(نيفين السيد، ٢٠٠٩، ٢٠).

وتعرفه" مروة السيد" بأنه قدرة الفرد على مقاومة ومواجهة المواقف الضاغطة والتغيرات والأزمات الحياتية بمرونة، من خلال المبادأة، واستكشاف البيئة من حوله، وتقييمها، وتوظيف قدراته وإمكاناته في مواجهة هذه الضغوط، والتغلب عليها بفعالية وايجابية، واعتبارها أمرا ضروريا للنمو أكثر منها تهديدا لحياته(مروه السيد، ٢٠٠٩ ،٥٧).

وتعرفه "امال عبد السميع باظه" هو ما يطرأ على حياة الفرد من تغييرات وأمر مثير ومحفز وضروري كجزء من نسق الحياة يدفع على الاستمرارية والقدرة على التعامل مع الأزمات والضغوط ولدى الفرد امن نفسي ومبادأة استكشاف لإمكانيات البيئة وما لديه من إمكانيات نفسية واجتماعية تمكن من التعرض والتعامل مع الأحداث السلبية والضاغطة بتحدي (امال عبدالسميع باظه، ٢٠١٢).

وتتفق الباحثة مع كلا من آمال باظه (٢٠١٢)، جيهان احمد (٢٠٠٢)، تغريد حسنين (٢٠٠٧)أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمورا طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفعالية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة بعزيمة وتغيير البيئة الاجتماعية والطبيعية المحيطة بها، وهى أيضا إدراك الفرد بأن التغيرات التي يواجهها في حياته إنما هي أمر محفز وممتع وضروري لاستمرار الحياة أكثر من اعتبارها معوقا له، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

رابعا: المرونة:

أن مفهوم المرونة في علم النفس يعني القدرة على التكيف مع التوتر وحدوث المصائب لدى الناس بطريقة ايجابية، كذلك تتضمن القدرة على الرجوع إلى الحالة الطبيعية بعد حصول المشكلات أو الظروف الصعبة، كذلك تتضمن قدرة النظام النفسي التكيفي، أو التوافق لمقاومة أي ظروف نفسية ضعيفة، هكذا ندرك أن مفهوم المرونة يرتبط بالعناصر الوقائية وكيف تستخدم في مقاومة أي ظروف سلبية، لذلك نجد ان هناك بعض المرادفات المستخدمة في وصف نفس المفهوم مثل التكيف النفسي، التكيف العاطفي، سعة الحيلة، الصلابة أو القوة النفسية(Masten, 2009).

ويضيف " انس الأحمدي" بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول (انس الأحمدي، ٢٠٠٩ ، ٥).

يعرفها "سمير قوتة" بأنها عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع نقاء الأمل ، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر ، والقدرة على حل المشكلات، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط ، منها القدرة على الالتزام، والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية (سمير قوته، ٢٠١١، ٣٦).

المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد أو الضغوط النفسية ، في ضوء ما يمتلكه الفرد من كفاءة شخصية ومساندة اجتماعية وقيم روحية ودينية(محمد إبراهيم مصطفى، ٢٠١٢ ، ٣٩).

وتعرفها " رندة جمال" بأنها إحدى سمات الشخصية الايجابية التي يمتلكها الفرد، والتي تجعله قادرا على التواصل والتفعال اجتماعيا مع الآخرين، والاستبصار والتسامح والإبداع واتخاذ القرار والواقعية والاستقلال(رندة جمال ، ٢٠١٢).

وترى " آمال عبدالسميع باظه" ان المرونة هي قدرة الفرد على المواجهة الايجابية والتأقلم والتوافق الايجابي مع التهديدات أو العثرات أو النكبات التي يتعرض لها في حياته ويحقق أو يحرز نواتج ايجابية بالرغم من مثل هذا التعرض والقدرة على التعبير عن مشاعره والتواصل الايجابي مع الآخرين.

ج- النظريات المفسرة لصلابة الشخصية:

أولا: نظرية كوبازا (Kobasa,1983:839-842):

قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض ، حيث قامت هذه النظرية على افتراض نفسي مخالف للناموس العضوي، وهو قادر على مقاومة الضغوط معتمدة في ذلك على عدد من الاسس النظرية والتجريبية (جبر محمد، ٢٠٠٤، ١٦).

وتمثلت الأسس النظرية في أراء بعض العلماء أمثال " فرانكل وماسلو وروجرز "، والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة، كما تأثرت كوبازا بالمنظور المعرفي للازاروس (١٩٩٦)، الذي أشار إلى أن تقييم الفرد المعرفي لخصائصه النفسية كالصلابة النفسية تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، وفي تقييمه لأساليب مواجهة الضغوط ممثله في مواجهة المشكلات، والهروب،والتجنب،وتحمل المسؤولية،والبحث عن المساندة الاجتماعية(Maddi, 2004, 281).

ويعد نموذج لازروس (Lazarus ,1961:287-293) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهى.

- النية الداخلية للفرد.
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد والإحباط.

ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش، تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

أما الأساس التجريبي لصياغة هذه النظرية فقد انطلق من خلال ما قامت به كوبازا من إجراء سلسلة من الدراسات للبرهنة على الصدق الافتراضي الأساسي لنظريتها والذي ينص على" أن التعرض للأحداث الضاغطة يعد أمرا ضروريا بل انه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، مستهدفه من ذلك الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض، من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة(Kobasa,1983,840).

فصلابة الشخصية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، وتزيد أيضاً من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.

ثانياً: نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:

ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه فنك (١٩٩٢) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف " بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها ١٦٧ جندياً إسرائيلياً، وأعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية أسفرت النتائج عن ارتباط مكوني الصلابة"الالتزام والتحكم" فقط بالصحة النفسية الجيدة للأفراد، وذلك من خلال خفض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال وخاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث أرتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش(Funk, 1992, 345: 355) .

وقام فنك بإجراء دراسة ثانية وذلك عام ١٩٩٥ لها نفس أهداف الدراسة الأولى وذلك على عينه من الجنود الأسرائليين أيضاً، ولكنه أستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها تم التوصل الى نفس نتائج الدراسة الأولى.

وترى الباحثة ان نظرية كوبازا قامت على أساسين احدهما أساس نظري والأخر أساس تجريبي فأعتمد الأساس النظري لهذه النظرية على وجود معنى أو هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل الاحباطات والضغوط، وان تحمله لهذه الاحباطات يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة، واقترحت كوبازا الصلابة النفسية، كعامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، لتكون عاملا حاسما في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك للمحافظة على السلوكيات الصحية.

أما الأساس التجريبي لصياغة هذه النظرية فقد انطلق من خلال ما قامت به كوبازا من إجراء سلسلة من الدراسات للبرهنة على صدق الافتراض الأساسي لنظريتها والذي ينص على" أن التعرض للأحداث الضاغطة يعد أمرا ضروريا بل انه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، مستهدفه من ذلك الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط.

بعد ذلك قدم فنك نموذج مطور لنظرية كوبازا بأنه ذكر فيه إن الناس الذين يتسمون بالصلابة النفسية يمكن أن يقاوموا الضغوط ولا يمرضون.

د- خصائص ذوو صلابة الشخصية:

بعد الاطلاع على الإرث التربوي والنفسي على خصائص ذوى الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين للخصائص وهما:

أولاً: خصائص ذوو صلابة الشخصية المرتفعة.:

توصلت كوبازا من خلال دراستها (١٩٨٥-١٩٨٣-١٩٨٢-١٩٧٩) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم أنجاز أفضل.
- ذوى وجهة داخلية للضبط.
- أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر مبادأة ونشاطاً وذوى دافعية أفضل.
- لديهم حب استطلاع ومبادأة واستكشاف للبيئة من حولهم.
- يتسمون بالقيادة والأخلاق.
- يميلون إلى التجديد والارتقاء.
- لديهم قيم ومبادئ محددة.

وبين كلا من ديلاد (١٩٩٠) ، كوزى(١٩٩١) ، كريستوفر (١٩٩٦) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة يتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتقاء الدافعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية و أكثر توجهاً للحياة، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية، وتلاشى الإجهاد(عبدالرحمن أبو ندى، ٢٠٠٧، ٣٢-٣١).

ويتصف للأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية كما وضحها (لؤلؤة حمادة وحسين عبداللطيف ٢٠٠٢: ٢٣٨-٢٣٧) بالآتي:

* هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداؤه بدلاً من شعورهم بالغربة.

* ويشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.

* ينظرون إلى التغيير على أنه تحد عادى بدلا من أن يشعرهم بالتهديد.

* يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

ثانيا: خصائص ذوو صلابة الشخصية المنخفضة:

أورد إبراهيم محمد(٢٠٠٢، ٢٣-٢١) بعض سماتهم مثل اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا بمعنى لحياتهم، ولا يتفعالون مع بيئتهم بايجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفعالهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث.

هـ - مفاهيم ذات علاقة بصلابة الشخصية:

١. قوة الأنا:

قوة الأنا هى قدرة الفرد على التعامل الفعال المتزن والسليم وذلك حيال المواقف الضاغطة، والقدرة على تحقيق التوازن الفعال بين اندفاعاته الداخلية والخارجية ، فألانا القوية هي صاحبة الإرادة السليمة، والقادرة على التوفيق بين الحاجات الجسمية والنفسية، ونزعات الضمير، ومقتضيات الواقع الاجتماعي، فهي الطريق السليم لسكينة النفس والأمن الداخلي والخارجي في الشخصية المتكاملة وعكسها الأنا الضعيفة (شيماء عبدالحق، ٢٠١١، ٤٣).

وهناك تداخلاً بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا مع بعضهما حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة، وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطرابات النفسية والجسدية عند الأزمات والشدة(عبدالرحمن ابو ندى، ٢٠٠٧ ، ٣٣).

٢. الفعالية الذاتية:

هي " اعتقاد الفرد في كفايته وأقتداره، وتمكنه وقيمته الذاتية، مما يعطيه شعوراً بالثقة بالنفس، والقدرة على التغلب على مشكلاته، والتحكم في أمور حياته، وتصبح الفعالية الذاتية في نفس الوقت مؤشراً لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة وتمكن، والوظيفة الأساسية للفعالية الذاتية في تمكين الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته"-Bandura ,1982. 122) (147.

يعرفها "شانك" بأنها اعتقاد الفرد في قدرته على التعلم والقيام بالمهام المطلوبة منه على الوجه الأكمل(Chularut& DeBacker, 2004).

ويعرفها" طارق عبدالوهاب" بأنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها(طارق عبدالوهاب، ٢٠٠٤، ٤٧٥-٥٢٤).

عرفها"جراهام" بأنها اعتقاد الفرد حول قدرته على إكمال أو إتمام مهمة محددة بنجاح (Graham,2007, 71).

٣- تقدير الذات:

يعرفها " رونبرج " بأنها اتجاهات الفرد الشاملة سالبة أم موجبة نحو نفسه، ويعنى الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، والتقدير للذات يعنى أن الفرد يعتبر نفسه ذات أهمية، بينما تقدير الذات المنخفض هو عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضها أو احتقارها(عادل عبدالله ٢٠١٦:٨).

فتعريف تقدير الذات يركن إلى مدى اعتزاز الفرد بنفسه، أو مستوى تقييمه لنفسه في المواقف العادية، بينما مفهوم صلابة الشخصية يظهر ً في مواقف الشدة، وكذلك فإن أبعاده تتضمن جزئيات تقدير الذات والجدارة والكفاءة والثقة في النفس والقوة والمرونة الشخصية والإنجاز والاستقلالية وجميعها سمات للشخصية ذات الصلابة النفسية المرتفعة، بينما لا نستطيع الجزم بوجودها عند ذوى التقدير المرتفع للذات، بمعني أخر أن كلا من مرتفعي الصلابة النفسية لديهم تقدير ذات ولكن لا يشترط أن يكون مرتفعوا تقدير الذات لديهم صلابة نفسيه مرتفعه تجاه الظروف الضاغطة(عبدالرحمن ابو ندى، ٢٠٠٧، ٣٥).

ثانيا : مفهوم الصلابة الشخصية Psychological Hardiness:

وتعد الصلابة مركبا مهما من مركبات الشخصيه الأساسية،التى تقى الانسان من أثار الضغوط الحياتية المختلفة،وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا وقابليه للتغلب على مشاكلة الضاغطه،كما تعمل الصلابة الشخصية كعامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية ، فمنذ الدراسة الاولى التى قامت بها (كوباسا ، ١٩٧٩) آجريت العديد من الأبحاث التى أظهرت أن الصلابه الشخصيه ترتبط بكل من الصحه الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة ، وأشارت كوباسا الى أن الصلابه الشخصية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجى ، يخفف من واقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسميه والنفسيه للفرد فالاشخاص الاكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون (عماد مخيمر ، ١٩٩٦، ٢٧٦ : ٢٧٨) .

أ : المفهوم اللغوي للصلابة Hardness:

١- <u>المفهوم في المعاجم الغوية:</u>

جاء في (المعجم الوجيز، ١٩٩٩: ٣٦٧): صَلُبَ – صَلاَبَةً اشْتد وقَويَ وصَلبَ الشيَ : قَواه ومتنه .

وتَصَلبَ : تَشَددَ وقَوي، والصُلْبُ : الشديد القوي

٢- <u>المفهوم في موسوعات علم النفس :</u>

جاء في قاموس رابطة علم النفس الأمريكية (American Dictionary of Psychology, APA, 2007:429) أن الصلابة النفسية تعني الذاتية والصرامة الشديدة .

ب : المفهوم الاصطلاحي للصلابة الشخصية :

كثيرة هي التعريفات التي تناولت مفهوم الصلابة الشخصية فقد عرفها كل

(Maddi, S.R, And Khoshaba, R. H, "مادي ووادهو وهاير ، ((Kobasa, S.C 1976,P4)
(1998: P7 وغيرهم علي أنها عبارة عن اعتقاد عام لدي الفرد في قدرته علي استخدام مصادرة الذاتية والبيئية لمقاومة أحداث الحياة الضاغطة وظروفها الصعبة وتفسيرها بموضوعية وواقعية وأنها تتضمن ثلاث أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي.

بينما أشار كل من " جالن وبلاني" (Ganellen &Blany 1984, P156) إلي الصلابة النفسية باعتارها مصدر من المصادر النفسية والاجتماعية التي تجعل الفرد قادرا علي تحمل الضغوط ومواجهة المواقف كما أنها تف من آثار التعرض للضغوط، والتي ترتبط مع مصادر المقاومة الأخرى مثل تقدر الذات والمساندة الاجتماعية وتتفاعل هذه المصادر مع بعضها البعض في إدراك الفرد لصلابته النفسية التي تتأثر بدورها بكفاءة الفرد المرتفعة في علاقاته مع الآخرين، وتقديره لذاته، تحديده لصورة المساندة التي يتطلبها عند التعرض للضغوط

في حين يري كل من (جبرمحمد جبر، ٢٠٠٤: ص١٥) ، (علي عسكر،٢٠٠٢: ص١٣٠)" فنك" (Funk, S.C 1992, P335) أن الصلابة النفسية هي سمة إيجابية في الشخصيه تعمل الخبرات البيئية علي تكوينها وتنميتها منذ الصغر والتي تساعد ليتحمل أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها إيجابيا وتخطي آثار السلبية .

ويعرف (سيد أحمدالبهاص، ٢٠٠٢: ٣٩١) الصلابة النفسية بأنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها؛ فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتسهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط .

ويعرف (عبد الفتاح الهمص، ٢٠٠٢،١٠٩) الصلابة النفسية علي أنها تمتع الفرد بالقوة والثبات لتعينه علي احتمال تكيفه مع الحياة بصمت وجلد وعدم البكاء أو البوح بما في صدره من الأحزان أو الشكوى من الألم والمرض والاضطرابات .

كما يرى (عماد محمد مخيمر ،١٩٩٦، ٢-٦) أن الصلابة الشخصية هي اعتقاد عام لدي الفرد في فعاليته وقدرته علي استخدام المصادر والإمكانيات المتاحة له في مواجهة التحديات والصعوبات والضغوط التي تواجهه من خلال ثلاثة أبعاد هي :

أ-الالتزام تجاه الذات والآخرين .

ب-التحكم والضبط في اتخاذ القرارات .

ج-التحدي في مواجه الضغوط .

وهو ما يقيسه المقياس المستخدم.

وتعرفها (تغريد حسين حفني ،٢٠٠٧ ، ٤٨) بأنها " إحدى السمات الايجابية في الشخصية ، والتي تعمل البيئة على تنميتها وتعزيزها بالفرد منذ الصغر لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة ، وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق وذلك باستغلال طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية " .

ويعرفها (محمود عطية ، ٢٠١٠ ، ص ٩٢) مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ، وهى خصال فرعية تضم الالتزام والتحدي والتحكم ، ويراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفى التعايش معها بنجاح .

ويلاحظ من التعريفات إن الصلابة الشخصية هي مجموعة من الخصال الشخصية الايجابية ، والتي من شأنها مساعدة الفرد على مقاومة الضغوط والتخفيف من أثارها السلبية ، كما أنها تعمل على التنمية الشخصية والنفسية للفرد .

وتتبنى الباحثة تعريف (آمال عبد السميع باظه ، ٢٠١١ ، ص ٣١١- ٣١٢) حيث تعرف الصلابة الشخصية بأنها إحدى المتغيرات الايجابية الدالة على مقاومة الفرد للضغوط والشعور بالأزمات والاحباطات وهى عامل مساعد في الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية مع وجود دافع داخلي لتحقيق ذاته وإمكانياته للنمو والتطور ، ويتوقع الكفاءة لمواجهة الأزمات

ويتكون من أربعة إبعاد هي :

أ – المرونة أو الصمود النفسي Psychological Resilience :

وهى قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الايجابية أو التأقلم والتوافق الايجابي مع التهديدات أو العثرات أو النكايات التي يتعرض لها في حياته ، وتحقق احراز نواتج حياتية ايجابية بالرغم من مثل هذا التعرض ، والقدرة على التعبير عن مشاعره والتواصل الايجابي مع الآخرين .

ب -الالتزام Commitment :

يقصد بة مدى إجبار الفرد نفسه على الوفاء الايجابي تجاه الآخرين وأهدافه وقيمة وأدائه بما يشبه التعاقد مع الذات على ضرورة التحقيق الفعلي واللفظي للمطلوب من الفرد وتبنى عدد من القيم والأهداف وملتزم تجاها ، ويتعامل مع الآخرين في ضوئها .

ج – التحدي Challenge.:

ما يطرأ على حياة الفرد من تغيرات امر كثير ومحفز وضروري كجزء من نسق الحياة يدافع على الاستمرارية ، والقدرة على التعامل مع الازمات والضغوط ، ولدية امن نفسى ومبادئه واستكشاف لإمكانيات البيئة وما لدية من امكانيات نفسية واجتماعية تمكنه من التعرض والتعامل مع الاحداث الضاغطة .

د - الضبط او التحكم Control:

والقدرة على الاختيار من بين بدائل عديدة من الحلول للمشكلات ، والقدرة على اتخاذ القرارات والمواجهة الفعالة للضغوط والتحكم فيما يلقاه من احداث وتحمل المسئولية الشخصية عن الاحداث حياته .

٢- بعض المفاهيم المرتبطة بالصلابة الشخصية :

١ – مفهوم المرونة Resilience :

يشير (أسعد رزيق، ١٩٧٩: ٢٧٨) إلي أن المرونة هي خاصية تنم عن القدرة لي التكيف والتلاؤم، ميزه تشير إلي الانفتاح علي صعيد القدرات والقوي والاستبعداد من جانب المرء لتطوعها وملاءمتها بحيث تطوي علي قابلية التطويع .

في حين يري (حمدان عبد الله الصوفي، ٢٠٠٦: ١٤١) أن المرونة هي الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلي درجة الجمود، الحركة المطلقة التي تخرج بالشئ عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة .

٢-مفهوم الفاعلية الذاتية :Self - efficacy:

عرفها " باندورا" (Bandura, 1986:6) بأنها تقييم الفرد لمدي فاعليته وكفاءاته في مواجهة المواقف خاصة التي تحتوي علي المشقة والشدة غير المتوقعة، وميز "باندورا" بين نوعين للفاعلية الذاتية:توقع الفاعلية الذاتية Picting self - efficacy وتعني شعور الفرد بقدرته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو إنجاز فعل معين.

أ- **الفاعلية الذاتية الراجعة" Back self -efficacy وهي اعتقاد الفرد بأن السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلي النتائج التي يتمناها .**

ويذكر(محمد عبد السلام سالم ، ٢٠٠٢: ص ٩٤-٩٥) أن "باندورا" قد أشار إلي أن مفهوم الفرد عن فاعلية الذات يظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد الشخصية ومن خلال الخبرات التي يمر بها حيث تعمل هذه الخبرات علي مساعدة الذات في التغلب علي الضغوط التي تواجهها، بينما الأشخاص الذين لديهم اعتقادات قوية بفاعلية الذات يسعون بجهد أكبر للتغلب علي التحديات التي تواجههم بينما الأشخاص الذين لديهم ضعف في فاعلية ذاتهم ينخفض جهدهم أو قد ينسحبون من المهام التي يسعون لإنجازها.

يري كل من (أحمد علي إبراهيم ، عزت عبد الله سليمان، ٢٠٠٣: ١٥٤) ان مفهوم فاعلية الذات يختص بتزويد الفرد ببعض المهارات الخاصة مثل مهارة المبادأة، والمثابرة في سلوك حل المشكلات، والتفاؤل، والتوقعات المنطقية، والثقة ي الذات، والضبط الداخلي .

٣-مفهوم الإحساس بالتماسك Sense of coherence:

الإحساس بالتماسك نادي " أنتونفسكي (Antonovsky, 1978: 49) علي أنه يمثل اتجاها نسبيا في الشخصية وبين أنه يتكون من ثلاث مكونات هي :

١- القدرة التصورية .

٢- القدرة علي إعطاء المعني .

٣- القدرة علي التعايش .

وأوضحت " جيهان أحمد حمزة (٢٠٠٢: ٤٤) أن الاختلاف بين التماسك والصلابة النفسية يوجد في بعض الوحدات الأساسية التي يتكون منها كل مفهوم، وان مفهوم الصلابة النفسية أعم واشمل حيث أن التماسك يتضمن بعض المعاني الجزئية لأبعاد الصلابة، كما أن معني الصلابة النفسية منفصل عن معني التعايش بعكس مفهوم التماسك الذي يتضمن التعايش أيضا .

٤-مفهوم التفاؤل Concept of Optimism :

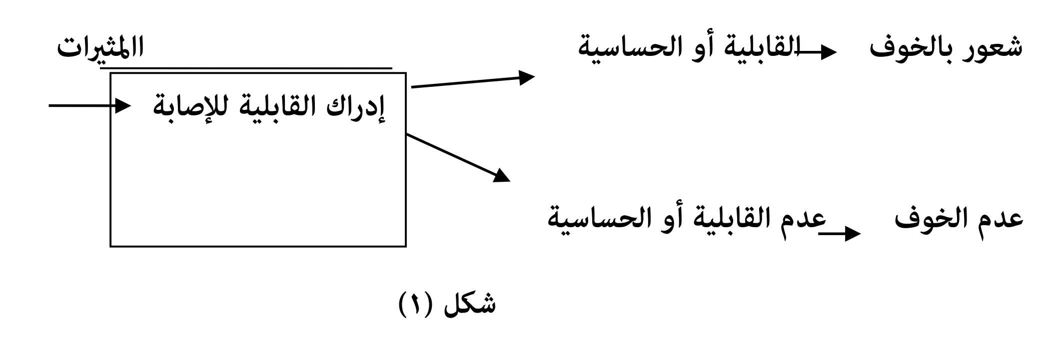
ويشير مفهوم التفاؤل إلي توقع النتيجة الإيجابية في معظم المواقف، وانبثق مفهوم التفاؤل من نظرية Seligman، ويشير " مادي" (maddi, S. R, 1999: p95-966) إلي أن التفاؤل والصلابة النفسية هما نزعتان مؤثرتان في الطريقة التى يتفاعل بها الناس من بيئاتهم، وبصفة خاصة الأفرد المتفائلين والأكثر صلابة يعتقدون أن ميولهم ونزعاتهم تشجع علي المواجهة الفعالة عند التعرض لظروف الضاغطة، وهناك فروق بين وأنماط المواجهة المرتبطة بالصلابة؛ فالتفاؤل مشتق من ضبط الذات السلوكي مثل التوقع العام للنتائج الناجحة والتي يعبر عنها من خلال الجهود المتجددة من أجل تحقيق الأهداف بالرغم من حدوث التمزق بسبب الأحوال الضاغطة.

ويشير (Bissonnette, 1998,p4) إلي ما ذكره" سيلحمان Seligman من أن التفاؤل هو رد فعل مكتسب ومتعلم، ويمكن تدريب الأشخاص علي التفاؤل من خلال التقنيات السلوكية المعدة من اجل استبدال التفاؤل بدلا من التشاؤم أو استجابات الضعف وعدم القدرة علي مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة. ومن ذلك اشتقت الصلابة النفسية من النظريات الوجودية وهي تلك النظرية التي نصت على أن الإفراد يعملون علي تقوية أنفسهم أثناء تفاعلهم مع عالمهم الخارجي، أما النظرية الخاصة بالتفاؤل فنصت علي تعميم التوقع للنتائج الإيجابية والسيطرة من أجل العمل علي إثارة النفس، في حين تؤكد نظرية الصلابة علي أن هناك شئ ما سوف يحدث سواء كان هذا الشئ ناجحا أو غير ناجحا أو إيجابيا او غير إيجابي .

وهناك فرق آخر بين التفاؤل والصلابة وهو ان التفاؤل خاص فقط بأنماط المواجهة التحولية أي المواجهة الإيجابية التي تضم حل المشكلات والتخطيط، أما الصلابة النفسية فإنها تضم أنماط المواجهة التحولية الإيجابية والتي تتضمن مواجهة المشكلة وعدم الانسحاب، كما تحتاج الصلابة النفسية إلي رضا أكثر مما يحتاج إليه التفاؤل .

٥-مفهوم الشجاعة Concept of Courage :

يعد الخوف شرطا ومتطلبا أساسيا لحدوث الشجاعة،وقد أشارت (إيناس محمد منصور ، ٢٠٠٨: ص ١٨) إلي افتراض كل من " بك" و"جرين برج" أن الخوف يحدث نتيجة للقابلية للإصابة والحساسية والتي تحدث بواسطة التقييم الصحيح والدقيق أو التقييم الخاطئ وغير الدقيق لمصدر التهديد ويمكن أن يتضح لنا تقييم المصادر الشخصية للفرد في الشكل التالي الذي يوضح القابلية للإصابة أو الشعور بالخوف .



شكل (١)

العلاقة بين تقييم الفرد للتهديد والشعور أو عدم الشعور بالخوف

ويعد مفهوم التقييم المعرفي للحساسية أو القابلية هو الأساس في استجابة الخوف والتي تعد هي الأساس فيفهم مفهوم الشجاعة، وعلي ذلك فالشجاعة هي القوه العقلية الأخلاقية التي تساعد علي القيام بالمغامرة والمثابرة والمقاومة والصمود أمام الأشياء الخطيرة والصعبة فذلك يُعد الشخص الشجاع هو الشخص الذي يدرك مصدر الخطر والتهديد وكأنه قابل للتعامل معه بفاعلية، والتوجه نحو السلوكيات التي تتسم بالشجاعة مثل الشهامة والمصداقية والإجرائية والقوه الأخلاقية، وبدون هذه السلوكيات السابقة تصبح حماقة وتهورا وطيشا .

والشجاعة يسبقها الشعور بالخوف، ثم إدراك مصدر التهديد ثم العمل علي السلوكيات التي تتسم بالمعني التام، والشهامة، والقوة الأخلاقية والعقلية . (إيناس منصور ، ٢٠٠٨: ١٩)

وأشار (Woodard, C.R, 2004 ; 174- 175) إلي أن مفهوم الصلابة النفسية هو المفهوم الأكثر حداثة لمفهوم الشجاعة حيث تشكل الصلابة القوه الكافية لمفهوم الشجاعة

وأن الصلابة النفسية مفهوم أكثر شمولية وعمومية من مفهوم الشجاعة وهذا يعكس لنا مفهوم التوكيدية الذي يبرر التباين الكبير الموجود في الحالة الصحية.

والشجاعة أصلها في القلب بثبوته وقوته وسكونة عند المهمات والمخاوف، وهي خلق نفسي، ولكن لها مواد تمدها، فأعظم ما يمدها وينميها: الإيمان، وقوة التوكل علي الله، وكمال الثقة به سبحانه، وعلم العبد أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطاه لم يكن ليصيبه، ويمده أيضا الإكثار من ذكر الله والثناء علية قال تعالي (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) " سورة الأنفال ، الآية ٤٥" والإيمان بمشيئة الله – تعالي – لا يعني الاستسلام للظروف والأحوال وعدم الصلابة في مواجهة الصعاب والأزمات، لأن ذلك يعني التوكل والخنوع الذي نهي عنه الإسلام، وهو يدمر الفرد ويمحو شخصيته .

ومن أسباب تقوية هذا الخلق الفاضل التمرين؛ فإن الشجاعة، وإن كان أصلها في القلب؛ فأنها تحتاج إلي تدريب النفس علي الأقدام واقتحام المصاعب؛ فيقوي بذلك قلبه ونفسه؛ فلا يبالي بالضغوط ولا تزعجه المخاوف، والإخلاص لله وعدم مراعاة الخلق سبب بالغ في تقوية ذلك؛ فإن المخلص الذي لا يريد إلا وجه الله وثوابه لا يبالي بلوم اللائمين ما دام في تلك رضا لرب العالمين .

٦-الشخصية من النمط " A " The Personality of Type" A":

الشخصية من النمط "A " تتصف بدرجة كبيرة من الضيق، نفاذ الصبر الإلحاحية، التنافسية، العدائية، وبالرغم من ذلك فيعتقد أن الشخصية من النمط" A" كانت عاملا للمخاطر مستقلا بالنسبة للإصابة بمرض الأزمات القلبية ولم يتم التأكيد علي إذ ما كانت الشخصية من النمط" A" لها دور في العمليات المرضية الأخري أو الصحية بصفة عامة، ومن المفترض أن الشخصية منم النمط "A"كانت استراتيجيه للمواجهة الكيفية ضد الضغوط .

وقد أشار كل (Schmied & Lowler, K.A 1986, 1218-1219):

إلي أن الفرد ربما يتوقع نمط السلوك الذي يعمل كمتغير لتخفيف الضغط الزائد، فالأفراد أصحاب هذا النمط وأصحاب الصلابة المنخفضة يُظهرون أمراض أكثر عندما يواجهون بكميات كبيرة من الضغوط.

إذن نستطيع أن نفرق بين مفهوم، الشخصية من النمط A' ومفهوم الصلابة النفسية حيث أن الشخصية من النمط " A" هي أكثر عُرضة لأمراض القلب عن الإصابة بأي أمراض أخري، وأنها تتضمن مجموعة من السلوكيات غير المتسقة مثل سلوك المنافسة والعدائية ونفاذ البر والالحاحية والإنجاز وتحقيق الأهداف المنشودة ، أما الصلابة النفسية فهي تتضمن مجموعة من سمات الشخصية الإيجابية المترابطة مثل الالتزام والتحكم والتحدي .

وبذلك يمكن القول أن الشخصية من النمط" A " ترتبط ارتباطا إيجابيا مع الشخصية ذات الصلابة المنخفضة، وترتبط ارتباطا سلبيا مع الشخصية ذات الصلابة المرتفعة .

٧-مفهوم الذكاء الاجتماعي Social intelligence :

اتفق كل من دنبار(,(Dunbar, 1996 : p551) و(حامد زهران، ١٩٨٤: ٢٢٥) على أن الذكاء الاجتماعي هو القدرة عل إدراك العلاقات الاجتماعية، وفهم الناس وقراءة أفكارهم والتفاعل معهم، وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية؛ مما يؤدي إلي التوافق الاجتماعي، ونجاح الفرد في حياته الاجتماعية .

وتعريف كامبل وأخرون (Campbell, et al, 1996: p160)) وكذلك كل من كيفين وسيدني (Kevinn & Sidney, 1998: p744) حيث أشاروا إلي الذكاء الاجتماعي باعتباره القدرة علي الفهم والتواصل مع الآخرين علي اختلاف أخلاقهم وأمزجتهم ودوافعهم ومهاراتهم كما يشمل القدرة عل تكوين صداقات والاستمرار فيها، والقيام بأدوار متنوعة داخل الجماعة كأعضاء بارزين أو قادة.

من هنا يمكن القول بأن نجاح الفرد في حياته الاجتماعية ينعكس علي مجمل شخصيته، حيث يكون أكثر ثقة في قدراته وأكثر صلابة نفسية ومفهومة عن ذاته إيجابي .

٨-مفهوم قوة الأنا Ego – strength :

يري (علاء الدين كفافي، ١٩٨٢،٤٠) أن قوه الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير قوة الانا إلي التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة علي الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، الأنا هي القطب المقابل للعصابية حيث يري كثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في أحد أطرافه قطب قوه الأنا في حين يقع في الطرف الآخر قطب العصابية.

وبين (فرج عبد القادرطه ، ١٩٩٢، ٤١) أنها قدرة الشخص علي تحقيق التوافق والتي يتخذها دليلا علي الصحة النفسية وعلي مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي بحيث ينتهي به المرحلة إلي النجاح، وقوة الأنا تمثل ركيزة الفرد النفسية التي تحدد مدي تحمله للظروف غير المتوقعة ويتضح أن هناك تداخل بين كلا من مفهومي الصلابة وقوه الأنا مع بعضهما ولكن يجب أن نوضح أن قوه الأنا تعمل علي تدعيم صلابة الفرد النفسية تجاه المواقف الضاغطة وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسمي عند الأزمات والشدة النفسية المرتفعة، بينما لا نستطيع الجزم بوجودها عند التقدير المرتفع للذات، بمعني آخر أن كل مرتفعي الصلابة النفسية لديهم تقدير مرتفع للذات ولكن لا يشترط أن يكون مرتفعو تقدير الذات لديهم صلابة نفسية مرتفعة تجاه الظروف الضاغطة .

٩- مفهوم تقدير الذات Self- Esteem:

يشير (عادل عبدالله محمد، ١٩٩١: ٩٨) إلي تعريف" رودنبرج Rodenberg لتقدير الذات علي أنه اتجاهات الفرد الشاملة" سالبة أم موجبة" نحو نفسه، ويعني بها الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، والتقدير المرتفع للذات يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضها واحتقارها .

ويتضح من خلال التعريف انه يشير إلي مدي اعتزاز الفرد بنفسه أو مستوي تقيمه لنفسه في المواقف العادية، بينما مفهوم الصلابة يظهر جدا في مواقف الشدة وكذلك أبعادة تتضمن جزئيات تقدير الذات والجدارة والكفاءة والثقة في النفس والقوه والمرونة الشخصية والإنجاز والاستقلالية، وجميعها سمات الشخصية ذات الصلابة النفسية .

آراء ونظريات في الصلابة الشخصية:

أولا : نظرية سوزان كوبازا:

تُعد " سوزان كوبازا" أول من توصل لتحديد مفهوم الصلابة وذلك من خلال الدراسات التي قامت بها خلال أعوام ١٩٧٩، ١٩٨٢، ١٩٨٤،١٩٨٣ بهدف تحديد دور هذا المتغير الوقائي ولكنها لم تكن اول من تطرق بالبحث لمثل هذا المفهوم أو دراسة ما يشابهه من متغيرات المقاومة الأخري؛ فقد كانت بداية الصلابة النفسية منذ عام ١٩٧٤ علي يد العالم الأمريكي" سلفا دور مادي" (Maddi, S. R 2002, 173- 174) والذي يروي لنا علي لسانه ما يلي :

" في عام ١٩٧٤جاءتني أحدي الطالبات الملتحقات بجامعة شيكاغو" وأحضرت لي مقال نشر في مجلة تعرف بعنوان عالم الأسرة Family World ويتناول هذا المقال أفضل الطرق الممكنة لتجنب التأثر بالضغوط اليومية خشية من أن الفرد، وكنت مشغولا في تلك الأثناء ببحث عن موضوع الإبداع Creation ولكنني لم أعرف سبب ميلي الشخصي بسبب التغيرات، والضغوط الحياتية الممزقة لبنية الفرد، ولكنني سرعان ما اكتشفت وعرفت أن سرر هذا الميل الموجود لدي هو التحدي من الاستمرار في دراسة الأفراد ذات التفكير الإبداعي، وهم الأفراد الذين يبحثون دائما بكل حيوية ونشاط عن التغيير الذي يجعلهم أكثر إثارة ونشاط علي العكس الأفراد الذين يشعرون بالضعف والخوف الناتج عن عدم توقع التغيرات الحياتية العادية ويبدو أن هذا التناقص بين هؤلاء وأولئك إنما يرجع إلي مسألة الفرق الفردية، فبالرغم من أن التغيرات الحياتية كانت مصدرا للنمو والحيوية لدي بعض الأفراد كانت في نفس الوقت مصدرا للقلق والخوف لدي البعض الأخر.

وكانت البدايات في دراسة هذه القضية من خلال البحث الذي قام به كل منهم مادي وكوبازا" علي عينة من الأفراد الذين يعانون من نسبة كبيرة من الضغوط اليومية .

وبالفعل عثر "Maddi" علي هذه العينة في شركة" بيل للتليفون The Bell Telephon" بمدينة إيلينوس باعتبارها مصدرا لعينة البحث، وجع مادي حوالي ٢٠٠ إداريا يعملون في هذه الشركة وهم من الأفراد الذين يتعرضون لكمية كبيرة من الأحداث الضاغطة بصفة خاصة، وذلك بسبب حرمانهم من حق " AT" أي حق التفويض في هذه الشركة، بالإضافة إلي تعرض بعض مديري هذه الشركة إلي التسريح الإجباري من العمل فقام مدير هذه الشركة تسريب نصف القوه العاملة من الشركة

ووجدت" كوبازا" أن (١٠٠) إداري من الإداريين الذين كانوا يعملون في هذه الشركة ظهرت عليهم أعراض المرض النفسي والجسمي مثل : القلق الإصابة بالاكتئاب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة السكر نتيجة لهذه الضغوط، بينما كان إل (١٠٩) إداري الآخرين المتبقيين يظهر لديهم قليل من الأعراض المرضية مقارنة بغيرهم بالرغم من تعرضهم لنفس الكم والكيف من الضغوط بدون الوقوع في براثن المرض، وكان ذلك هذه الدافع الذي دفع" كوبازا" لتصميم برنامج من أجل هؤلاء الإداريين الذين تعرضوا لهذه الضغوط ووقعوا نتيجة لها في براثن المرض وأعراضه، وكان هؤلاء الإداريين هم الذين يمثلون عينة الدراسة الطولية التي قامت بها" كوبازا" من عام (١٩٧٥)علي مدي اثني عشر عام حيث تم تعريضهم علي مدي سنوات الدراسية الطولية إلي مجموعة من الاختبارات النفسية والبدنية، كما كان يتم سؤال أفراد العينة عن خبراتهم الماضية والمبكرة، وعن طريق تحليل مضمون هذه العبارة الصادرة من أفراد العينة سأتضح أن بعض الأفراد لا يتمتعون ببعض السمات النفسية والاجتماعية التي تساعدهم علي مواجهة الضغوط والتعامل معها بإيجابية بدون التعرض للمرض الجسمي أو الاضطرابات النفسية، ومن ضمن هذه السمات الالتزام سواء تجاه الفرد أو تجاه الأنشطة الاجتماعية والمجالات الحياتية المختلفة أو الأهداف والمبادئ الحياتية والقيم الأولية ومتطلبات العمل اليومية، بالإضافة إلي سمة التحكم والسيطرة علي معظم الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها أفراد هذه العينة الذين كانوا يفتقدون إلي الثقة الداخلية بذاتهم، وفي قدرتهم علي السيطرة علي الأمور الحياتية بقوتهم وإمكانياتهم الداخلية، وليس بمساعدة المصادر الخارجية، بالإضافة إلي عدم تمتعهم بالقدرة علي التحدي، وهي تلك السمة التي تجعلهم يدركون الضغط والأحداث اليومية وكأنها شئ طبيعي وحتمي بل إنه باعث علي النمو والتطور الشخصي.

أما المجموعة الأخرى من الإداريين والذين كانوا يتمتعون بهذه السمات التي تُشكل الشخصية الصلبة فكانوا ينظرون للضغوط التي يتعرضون لها وكأنها دافع لشعورهم بالقدرة علي التحدي وخطي المواقف الصعبة .

وبذلك توصلت كوبازا" إلي أن الضغوط لم تكن هي المفتاح الحقيقي في إصابة هؤلاء الأفراد بالأمراض، وإما المفتاح الحقيقي هو اعتماد الإداريين ذوي البنية الصلبة علي التقييم المعرفي الإيجابي والمتفائل لأحداث الحياة الضاغطة،وطريقة المواجهة التحولية التي تجعل الفرد يحول هذه الأحداث إلي فرصة نمو، وتحويل الأشياء غير القابلة للسيطرة عليها إلي أحداث تخضع لسيطرة الفرد، والتحكم في الاثار الناتجة عنها.

ويشير " مادي" (Maddi, S. R, 2002, 173) علي ان ظهور نظرية الصلابة النفسية منذ عام ١٩٧٩كان من أجل تعزيز مستوى الأداء والصحة لدي الفرد خاصة في مواقف الضغوط الحياتية ودراسة الفروق الفردية الناتجة عن ردود فعل الفرد علي الضغوط اليومية مثل دراسة الاتجاه نحو الالتزام والتحكم والتحدي.

الأصول النظرية لمبادئ نظرية سوزان كوبازا:

تتمثل الأصول النظرية التي استمدت منها" Kobasaا" المبادئ الأساسية في صياغة نظريتها عن الصلابة النفسية في: النظرية الوجودية والنظرية الإنسانية .

أ-النظرية الوجودية: The Existence Theory :

لقد تبنت سوزان كوبازا" مفهوم الصلابة النفسية نتيجة تأثرها الكبير ببعض الفلاسفة الوجوديين من أمثال سرن كير كجور" وهو ابو الوجودية الحديثة، وفرانكل وسيلي " .

وسوف نعرض للنظرية الوجودية من خلال العنصرين الآتيين:

- تعريف النظرية الوجودية
- المبادئ الأساسية التي تقوم عليها النظرية الوجودية .

تعريف النظرية الوجودية :

أشار ""ماركوري" (جون ما كوري: ترجمة إمام عبد الفتاح، ١٩٨٢ ص ١٠-١٣) غلي النظرية الوجودية علي أنها أسلوب أو طريقة في التفلسف قد تؤدي بمن يستخدمها إلي مجموعة من الآراء التي تختلف فيما بينها أشد ما يكون الاختلاف حول العالم وحياة الإنسان فيه، ومن أكثر السمات التي تميز هذا الأسلوب في التفلسف أنه يبدأ من الإنسان وليس من الطبيعة فهو فلسفة الذات أكثر منه فلسفة عن الموضوع .

المبادئ الأساسية التي تقوم عليها النظرية الوجودية :

قامت النظرية الوجودية على خمسة مبادئ أساسية هي: (الحرية - الروحية – المسئولية – الوعي بالذات – البحث عن معني وهدف الحياة) .

وسوف نستعرض هذه المبادئ بشيء من الإيجاز كالأتي:

١ - الروحية : أشارت (إيناس منصور ، ٢٠٠٨: ٢٢) إلي الروحية علي أنها من أهم الجوانب في الوجود الإنساني، واهم ما تميزه عن الحيوانات، فروحية الضمير هي الأساس وهي للجانب الشعوري الضميري والهو ليس محكوما بواسطة الأنا ولكنة مُسير بروح الضمير .

٢- الحرية:

وهي تعني أن الإنسان هو الذي يقرر دائما، وهو يملك الحرية بتقبل الأشياء أو رفضها، فهو حر ليقرر ما سيكون عليه وجودة، وهو حر في مواجهة ثلاثة: الغرائز، الاستعدادات الوراثية، الظروف الوراثية، الظروف البيئية . (إيناس منصور ، ٢٠٠٨: ٢٢)

٣ - المسئولية :

يري(نادر الزيود ١٩٩٨: ٢٨٠) أن حرية الإنسان ليست هي التحرر من شئ ما، بل هي حب الحرية من أجل شئ ما، أي أن الإنسان مسئول أمام نفسه وأمام ضميره وأمام ربه علي ما يصدر منه من سلوك، وهذا المبدأ موازي للشعور بالالتزام وهو البعد الأول من أبعاد الصلابة الشخصيه .

٤ - الوعي بالذات :

ونص هذا المبدأ علي أن الإنسان قادر علي التصرف والتبصر بمعرفة أسابا حدوث سلوكه حيث أن الإنسان له قدرة فريدة ومميزه تجعله يفكر، ويقرر ويختار ما بين البدائل المتاحة، وهذا المبدأ موازي للشعور بالتحكم وهو البعد الثاني من الصلابة الشخصيه .

٥ - البحث عن معني وهدف من الحياة :

يشير (جيرالد كوري : ترجمة طالب خفاجي، ١٩٨٥: ص ٦٩- ٧٠) إلي أن الإنسان مخلوق فريد من نوعه لأنه يُجاهد، ويصارع من اجل اكتشاف غرض ومعني وهدف من الحياة، وذلك من اجل إعطاء جوهرا أو محتوي لعملية العيش أو أسباب الحياة .

ب-النظرية الإنسانية: Humanistic Theory :

اعتمدت " سوزان كوبازا في بناء فلسفتها علي الافتراضات التي تبنتها المدرسة الإنسانية في علم النفس وهي تتلخص في أن الأفراد يمتلكون دافعا داخليا نحو إدراك الذات وإمكانية ذاتية للنمو والتطور الشخصي والذي سماه "كارل روجرز" و" ماسلو",

(Maslow a.h, 1957: p63-64) بالدافع إلي تحقيق الذات .

كما وجد "Maddi أن هناك تشابها بين الأفراد ذات الشخصية الصلبة، والأفراد المحققين لذاتهم والذين يُنظر إليهم علي أنهم مطورون ومنتفعون بل ومستخدمون لكل مؤهلاتهم وإمكانياتهم الشخصية التي لا تضارع وكانوا متقبلين لأنفسهم ولديهم القدرة علي الأداء باستقلالية وكانوا مهتمين بالتركيز علي المشكلات التي تواجههم ويفسرونها بطريقة جيد خارج أنفسهم وكانت لديهم رسالة هامة في حياتهم يسعون دائما من اجل تحقيقها وإنجازها .

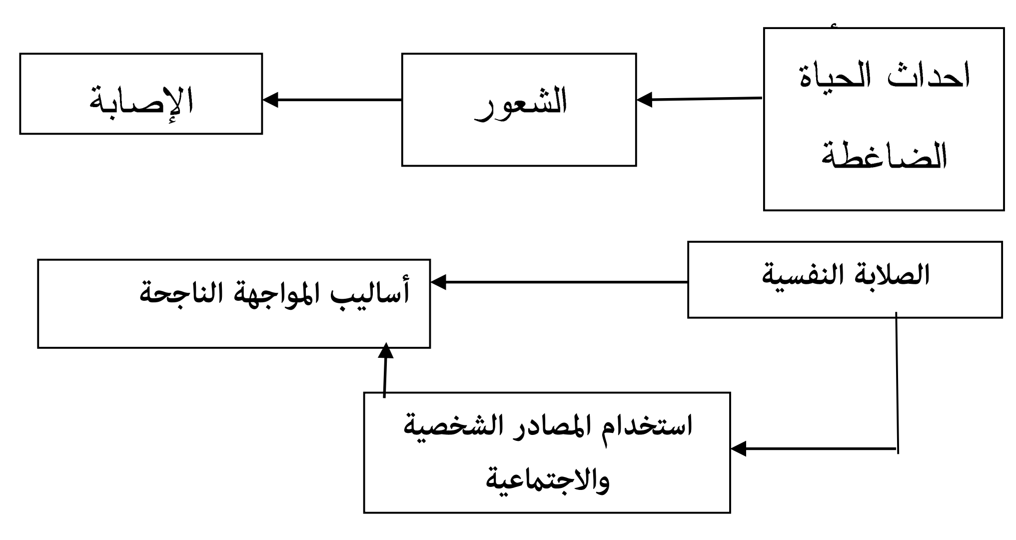
أما الأفراد ذوي الشخصية الصلبة فكانت لديهم أيضا القدرة علي الشعور بالاقتراب والاشتراك مع الأفراد الآخرين، بل والشعور بالالتزام تجاه الأنشطة التي يقيمون بها في حياتهم، ويشعرون بالقدرة علي إدراك التغيير وكأنه شيء مثير وله معني ودلالة، بل لديهم القدرة علي التحكم والسيطرة والتأثير في معظم الأحداث التي يمرون بها كما أنهم ينظرون للأحداث المتغيرة في حياتهم، وكأنها علاقة قوية بين تحقيق الذات عند ماسلو وبين الصلابة النفسية عند سوزان كوبازا وسلفا دور مادى .

<u>العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية والجسمية للفرد:</u>

أشارت كوبازا وآخرون عام ١٩٨٢ (Maddi, S. R،et al, ١٩٩٩، P١٠٧_١٠٨) من خلال لدراسة التي أجروها لمعرفة تأثير الصلابة علي الفرد إلي ان الصلابة لها تأثير مخفف، بلل أنها تحمي الصحة من كمية الضغوط التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلي أنها تقلل من احتمالية ظهور أعراض المرض، كما أنها تدعم من مستوي الداء تحت الظروف الضاغطة تتنبأ بطريقة إيجابية بدرجة النجاح لدي الأشخاص .

كما أشارت كل من كوبازا وبيسوت (Kobasa puccette, 1983p844) عام ١٩٨٣ إلي أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير للمقاومة حيث أنها تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش، وتدفع الفرد استخدام مصادرة الشخصية والاجتماعية المناسبة في مواجهة الظروف الضاغطة.

ويتضح لنا ذلك ممن خلال الشكل التالي :



شكل (٢) التاثير المباشر لمتغير الصلابة الشخصية

وأتفق كلآ من" مادي " (Maddi, S.R, 1999, p 89) مع ما ذكرة " كوبازا Kobasa عام ١٩٨٣ من أن الصلابة النفسية تلعب دورا كبيرا في دفع الفرد إلي المواجهة التحولية أكثر من الاعتماد علي المواجهة الانسحابيه ، ويتضح ذلك من خلال تقييم الفرد للأحداث الضاغطة علي أنها أقل ضغطا وخطورة وبالتالي ينعكس ذلك علي صحة الفرد الذي يبدو اقل شعور بالتوتر النفسي والجسمي .

كما تناول كل من " فوستر وديون" (Foster., and Dion, 2003: 197) الصلابة وعلاقتها بمستوي الصحة لدي عينة من السيدات بالإضافة إلي التميز النوعي، ودورة في تقليل آثار الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها ، فأجري " فوتر" ثلاث دراسات من أجل اختبار مدي الارتباط بين الشخصية الصلبة والفوائد الصحية، وذلك في سياق الفروق الجنسية ذوات الشخصية الصلبة واللائي يواجهن المثيرات الخارجية أو الاستثارة العملية من المفترض أنهن لديهن تقدير ذات مرتفع، وتأثير بسيط بالأحداث الضاغطة عن ذوات الصلابة المنخفضة، كما يفترض – ايضا - ارتفاع في مستوي الصحة لدي السيدات ذوات الشخصية الصلبة عن نظيراتهن ممن السيدات ذوات الشخصية غير الصلبة .

في حين درس كل من " كوبازا ومادي وستيفن فنك (Kobasa, S C, Maddi, S. R and Kahn, S1983) عام ١٩٨٣ العلاقة بين الصلابة والصحة كدراسة استطلاعية علي عينة من الإداريين الذين تراوحت أعمارهم ما بين ٣٢- ٦٥ سن، وتوصلوا إلي ان الصلابة النفسية لها تأثير كبير علي صحة الفرد، وذلك ممن خلا توضيح التأثيرات الأساسية علي الأمراض بالنسبة لكل من أحداث الحياة الضاغطة، وتأثير التفاعل بالنسبة للمتغيرات النفسية .

بينما اهتمت "إليزابيث" (Elzabbeth,,. E. T, 1999 : P61) عام ١٩٩٩ من خلال الدراسة التي أجرتها عن العلاقة بين النشاط الجسمي والصلابة ووجه الضبط الصحي Health Locus of Control وتقدير الذات عن التحكم في داء البول السكري والصلابة النفسية، فتوصلت إلي أن هناك علاقة بين ممارسة الرياضة بانتظام، وبين الصلابة النفسية وبين معدل الاشتراك في الرياضة التنافسية، ووجهة الضبط الصحي، وكذلك هناك علاقة موجبة بين ممارسة الرياضة بانتظام، وبين درجات العينة علي مقياس وجهة الضبط الصحي وقدرة الآخرين علي الضبط الصحي، ولم تكن هناك علاقة ممارسة الرياضة بانتظام وبين الخلفية المعرفية عن الرياضية التنافسية، والتحكم في مرض البول السكري، وأوصت " من خلا هذه الدراسة بضرورة القيام بالأبحاث والدراسات المستقبلية عن الفوائد الصحية والجسيمة التي تتحقق للفرد ذات الصلابة النفسية والفرد الممارس للرياضة بانتظام، والرياضة التنافسية.

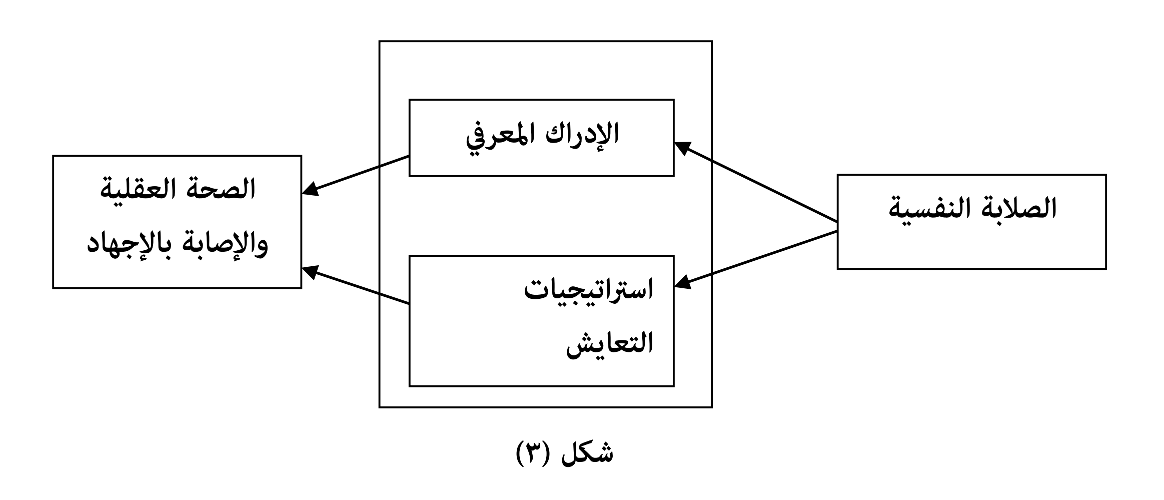
<u>ثانيا : نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:</u>

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا، وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه (Funk، ١٩٩٢) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخري وذلك علي عينة قوامها ١٦٧ جنديا، واعتمد الباحث علي المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، وبعد هذه الفترة التدريبية .

وقد انتهي(Funk) من هذه الدراسة إلي نتائج مهمة وهي :

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعدم التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلا إدراك الموقف علي أنه اقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش .

وقام Funk بإجراء دراسة ثانية وذلك عام ١٩٩٥ لها نفس أهداف الدراسة الأولي وذلك علي عينة من الجنود أيضا، ولكنة استخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم، حتي وغن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة وبقياس الصلابة النفسية، وكيفية إدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب، وبعد الانتهاء منها تم التواصل لنفس نتائج الدراسة الولي، فطرح فنك نموج ويوضحه الشكل التالي :



شكل (٣)

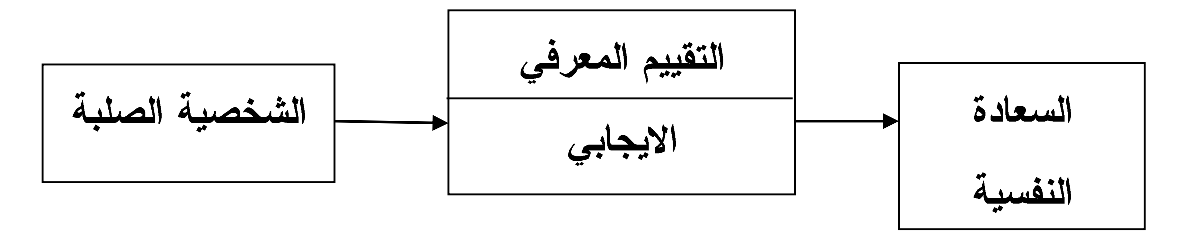
نموذج فنك المطور لنظرية كوباسا

- الخصائص النفسية المميزة للأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

توصلت " سوزان كوبازا" (Kobasa, S. C, 1982 p169- 170) من خلال الدراسات التي أجرتها إلي أن الأفراد ذوي الشخصية الصلبة يتميزون بأنهم أكثر التزاما، ولديهم إحساس بإيجاد معني الأحداث والأشياء والأشخاص الذين يقابلونهم في بيئتهم، بل لديهم أكثر استثمارا لأنفسهم بدرجة كافية في علاقاتهم داخل السياق الاجتماعي الذي لا يستطيعون التخلي عنه بسهولة تحت الظروف الضاغطة، أي أن الشخص الملتزم تكون علاقته مع نفسه وبيئته مشبعة بالنشاط والحيوية والإيجابية أكثر من الهروب والتجنب والسلبية بل أن ذلك الشخص ذو البنية الصلبة لدية توقع داخلي بأن له تأثير قاطع (من خلال التدريب علي التخيل والمعرفة والاختيار والتحكم) علي مقاومة الضغط ويرجع ذلك إلي إدراكه الحي للأحداث التي يمر بها وكأنها تمثل نمو طبيعي لفعل الإنسان، فهي لا تدرك علي أنها أحداث غيبية أو غير متوقعة

فإحساس الفرد بالتحكم يحول الأحداث إلي شي ما يتفق مع خطة الحياة المتقدمة باستمرار وبالتالي تكون هذه الأحداث أقل إزعاجا للفرد كما يتميز الأفراد ذوي الشخصية الصلبة بقدرهم علي التحدي ورؤية التعيير وكأنه أمر حتمي لا مفر منه بل أنه باعث علي النمو وتطوير الشخصية .

كما قدمت كل من " كوبازا وجنتري Kobasa and Gentryعام ١٩٨٤ وصف للأفراد ذوي الشخصية الصلبة بأنهم يعتمدون علي النشاط والفاعلية والمواجهة التحولية التي تساعد الفرد علي تحويل الضغوط إلى خبرة اقل خطورة، بل إنهم يفضلون استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة بدلا ممن الاستراتيجيات الارتدادية والانسحابية مثل الرفض والانسجام السلوكي والمعرفي،وهناك عاملان أساسيان مؤثران في بنية الشخصية الصلبة وهما التقييم المعرفي للموقف الضغط وطريقة المواجهة التي يتبعها الفرد مع الموقف الضاغط ويتضح لنا ذلك من خلال النموذج التالي :



شكل (٤) يوضح العلاقة بين الشخصية الصلبة والتقييم المعرفي والسعادة النفسية

كما اتفقت " بارباط Crowley, B.J, Hayslip. B, and Hobdy. D, 2003, p237)) (Maddi, S.R, 1999, P107) أن الأفراد ذوي الشخصية الصلبة لديهم رؤية مختلفة لأنفسهم وللعالم من حولهم، ولديهم القدرة علي ممارسه تأثيرهم علي بيئتهم المحيطة بهم، لديهم شعور بالقدرة علي تحويل الموقف غير المناسب إلي موقف مفيد ونافع، كما أنهم يتمتعون بالالتزام تجاه الأنشطة المختلفة التي يقومون بها وتجاه عملهم ومتطلباته، ولديهم إحساس عالي بهدافهم في الحياة، لأنهم يقيمون كل حدث يمرون بة بطريقة سارة ومبهجة، ويعتقدون أن الثبات والروتين شي يبعث علي الجمود والملل ولابد من التغيير فهو طبيعة الحياة، وشي يحقق لهم الاستثارة والتشويق أكثر ممن الشعور بالملل والتهديد والخوف.

وفي عام ١٩٩٧حاول " مورين رايس" (Rice. M, 1997,P18-20) عقد مقارنة بين الأفراد ذوي الشخصية الصلبة والأفراد ذوي الشخصية غير الصلبة وأشار علي أن الأفراد ذوي الشخصية الصلبة يتمتعون بالحيوية والنشاط في أي عمل يقومون به وأي نشاط يشتركون فيه ولا يشعرون بالملل بسهولة ويعتمدون علي أنفسهم ويتميزون بأنهم شخصيات مرحة ومتفائلة كما أنهم يدركون المواقف والأحداث الضاغطة وكأنها مواقف شيقة وفرصة للتحدي

بينما كان وصف رايس Rice للأفراد ذوي الشخصية غير الصلبة بأنهم أكثر انعزالا عن الناس وأكثر ترددا في الانضمام للآخرين ويظهرون الشعور بالحيرة والقلق، ويشركون بنسبة قليلة في النشطة اليومية أثناء أوقات فراغهم، ويشعرون بان الأنشطة التي يمارسونها اقل هدفا ومعني بالنسبة لحياتهم الخاصة، كما تظهر لديهم أعراض الإجهاد البدني ويعانون من تعطل طاقتهم بسبب تأثير الأحداث المتغيرة بأنهم خاضعون وليس لهم أدني تأثير علي حياتهم وأنهم خاضعون للمواقف والأحداث، بل أنهم يندمجون في المواقف الحياتية بنوع من السلبية والتشاؤمية ولا يتمتعون بالتفكير الإبداعي لأنهم يحبون النمطية والثبات ولا يفضلون البحث عن المصادر او البدائل الإضافية المتاحة أمامهم، بل أنهم لا يشعرون بالحماسة والطموح في التقبل، ويعانون من الغموض والمجهول.

وأشار" بارتون" (Bartone, P.T 2008,P10) إلي أن النمط ذو الشخصية الصلبة تتوفر لدية الشجاعة والجرأة في التعامل مع الخبرات الجديدة بالإضافة إلي الأشياء المخيبة للأمل، والميل إلي تحقيق الكفاءة بدرجة عالية، والشخص ذو الصلابة المرتفعة يكون لدية مناعة قوية ضد الضغوط، ويكون ذوو مقاومة شديدة في الاستجابة غلي مدي كبير من الظروف الضغط، وأظهرت الدراسات الحديثة أن الشخص ذو الصلابة المرتفعة لا يظل متمتع بالصحة، بل يعمل بأفضل أداء تحت الضغوط .

- خصائص ذوى الصلابة الشخصية المرتفعة :

ومن خلال ما سبق يمكن أن نصف الأفراد ذوى صلابة الشخصية المرتفعة بانهم يتميزون بمجموعة من الخصائص الايجابية منها :

١ - يتسمون بالصبر والمرونة .

٢ - القدرة على التوافق الناجح مع البيئة المحيطة .

٣ - لديهم التزام ديني وأخلاقي .

٤ - أكثر شعورا بالكفاءة والاقتدار ولديهم توكيدية عالية .

٥ - القدرة على التحمل ومواجهة الضغوط والمشاكل الحياتية ز

٦ - الالتزام بالعمل الذى من الواجب أن يؤديه وارتفاع الدافعية والأداء .

٧ - القدرة على انجاز الاعمال في الوقت المحدد .

٨ - القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل .

٩ - الشعور بمعنى الحياة وجودتها .

١٠ - النزعة التفاؤلية والشعور بالسعادة .

١١ - أكثر ميلا للقيادة والسيطرة على البيئة المحيطة به .

خامسا: دراسات تناولت الصلابة الشخصية :

- دراسة (إيناس محمد سليمان منصور، ٢٠٠٨) وكانت بعنوان :(فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة)

وهدفت الدراسة إلي تنمية الصلابة النفسية والتي تتكون من مجموعة من الخصائص النفسية الالتزام، التحكم، التحدي لدي بعض طلاب الجامعة ذات الصلابة النفسية المنخفض إلي اعلي مستوي ممكن من الفاعلية، وتوظيفها توظيفا فعالا لرفع كفاءة الطالب لمواجهة مطالب وتحديات هذه المرحلة العمرية بقوه وفعالية.

توصلت الدراسة إلي النتائج الاتية :

١- وجدت فروق ذات دلاله إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي متغير الصلابة النفسية بأبعده الثلاثة الالتزام، التحكم، التحدي لصالح القياس البعدي .
٢- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي متغير الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي لصالح المجموعة التجريبية .
٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتابعي علي متغير الصلابة النفسية بإبعاده الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي.

- دراسة (تغريد حسين حنفي ٢٠٠٧) بعنوان " المناخ الأسري وعلاقته بالصلابة النفسية لدي المراهقين من الجنسين "

- وهدفت الدراسة إلي تحديد دور العوامل الأسرية في مستوي الصلابة النفسية لدي المراهقين والمراهقات .

واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي . وتوصلت الدراسة إلي النتائج التالية :

١- أن وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور .

٢- وجود فروق بين المراهقين من الذكور والإناث في مناخ أسري سوي، والمراهقين من الذكور والإناث الذين تربوا في مناخ أسري مضطرب في مستوي الصلابة النفسية؛ أي أن المراهقين الذين تربوا في مناخ اسري سويي ارتفع لديهم مستوي الصلابة النفسية في الأبعاد الثلاثة علي أقرانهم ممن تربوا في ظل مناخ اسري غير سوي بينما المراهقين الذين تربوا في ظل مناخ أسري غير سوي انخفض لديهم مستوي الصلابة النفسية، وهذا ما يشير إلي أهمية العلاقة بين المناخ السوي، ومستوي الصلابة النفسية .

- دراسه (مروة نشأت معوض ، ٢٠١٤) بعنوان " فعالية برنامج إرشادى معرفي سلوكي فى تحسين صلابه الشخصية وفعالية الذات لدي المراهقين ذوي الإعاقة السمعيه " .

وقد هدفت الدراسة الى الصلابه الشخصيه وفعاليه الذات لدى عينه من المراهقين المعاقين سمعيا بإستخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي والتاكد من إستمراريه فعاليه البرنامج على المجموعه التجريبيه بعد فترة المتابعه والتى تصل الى شهر ونصف ، وتكونت عينه الدراسه من (٢٠) من المراهقين المعاقين سمعيا ممن تتراوح أعمارهم من (١٤-١٨) سنه من منخفضى الصلابه الشخصية وفعاليه الذات وتم تقسيمهم الى مجموعتين (١٠ تجريبيه – ١٠ ضابطه) ، واستخدمه الباحثه الادوات التالية : مقياس الصلابه الشخصيه (إعداد / آمال عبد السميع باظه ، ٢٠١١) ، مقياس فعاليه الذات

- دراسة (نبيل دخان، وبشير الحجار ،٢٠٠٦) بعنوان " الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم.:

وهدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوي الضغوط النفسية ومصادرها لدي طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوي الصلابة النفسية لديهم إضافة غلي تأثير بعض المتغيرات علي الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدام الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالبا وطالبة، وهي تمل حوالي (٤%) من مجتمع الدراسة .؟

البالغ (١٥٤٤١) طالبا وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة. واستخدام الباحثان استبانتين، الأولي لقياس الضغوط النفسية لدي الطالبة، والثانية و لقياس مدي الصلابة النفسية لديهم .

وتوصلت الدراسة إلي عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوي الضغوط النفسية لدي الطلبة كان (٦٢,٠٥%)، وان معدل الصلابة لديهم(٧٧,٣٣%) .

كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوي الضغوط النفسية- عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوي الضغوط النفسية لدي الطلاب أعلي منه لدي الطالبات .

وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوي الضغوط النفسية -عدا الأسرية والمالية -تعزي لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي .

كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوي الضغوط النفسية- عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة – تعزي لمتغيرات المستوي الجامعي لصالح المستوي الرابع

كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوي الضغوط النفسية- عدا المالية والدرجة الكلية- تعزي لمتغير الدخل الشهري .

وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوي الضغوط النفسية والصلابة النفسية .

وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسئولي الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة

.

دراسة روجرز تراس وآخرين (Rogers Tracie . et al., 2005):

وعنوانها "تأثير ضغوط أحداث الحياة علي رؤية مواقف الحياة الواقعية

Pressure, life events to see real – life situations

وهدفت الدراسة علي التعرف علي تأثير ضغوط أحداث الحياة ومستوي الصلابة النفسية علي النظر إلي مواقف الحياة الضاغطة ومدي ضيق أو اتساع تجاه تلك النظرة واستخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية واستبيان ضغوط الحياة وعدة مقاييس أخري خاصة بالقلق ومستوي الرؤية الداخلية لمواقف الحياة الطبيعية.

وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة بين مستوي القلق والصلابة النفسية في مدي شعور أفراد العينة بالضغوط الناجمة عن أحداث الحياة الواقعية .

- دراسة جيرسون (Garson, 1998) بعنوان "العلاقة بن الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط لدي طلاب الدراسات العليا"

The Relationship between Mental toughness, Coping Skills and pressures of Graduate Students

هدفت الدراسة علي بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين طلبة الدراسة العليا . وبلغت عينة الدراسة (١٠١) طالبا من الدراسات العليا من قسم علم النفس / مدرسة مدوسترن للخريجين .

وتوصلت الدراسة علي أن الطلاب الذين حصلوا علي درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا علي درجات صلابة منخفضة، وان الضغوط ترتبط إيجابيا بمهارات المواجهة التالية : التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي ، الاستسلام توصلت الدراسة أيضا إلي أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبات هامة للضغوط.

وأخيرا توصلت الدراسة إلي وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا عي درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط علي أنها اقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا علي درجات عالية في الصلابة.

- تعقيب على الدراسات التي أهتمت بوضع برامج ارشادية لتحسين صلابة الشخصية :

في ضوء ما تم عرضة من دراسات سابقة في مجال تحسين الصلابة الشخصية تبين أنه لم يوجد – في حدود علم الباحثة - الا القليل من الدراسات التي اهتمت بتنمية وتحسين صلابة الشخصية ، وأنها طبق على طلاب جامعين وأشخاص ذوى أعاقات ن ولم يتم الاهتمام بتحسين صلابة الشخصية لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة على الرغم من أن تلك الفئة من فئات المجتمع أكثر تعرضا للضغوط وأكثر شعورا بالإنهاك النفسي وأكثر قلقا ، لذا فهم من أكثر الفئات احتياجا لمثل هذه البرامج لمساعدتهم على مقاومة الضغوط والتغلب عليها ومساعدتهم على الثقة بالنفس وتقدير الذات .

ومن خلال الدراسات السابقة تبين الباحثة أنة يمكن تحسين الصلابة الشخصية من خلال البرامج الإرشادية ، لذا فقد حاولت الباحثة الحالية تقديم برنامج إرشادي بالمعنى لتحسين الصلابة الشخصية لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة لتحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي والصحة النفسية ومساعدتهم على المواجهة الايجابية للضغوط الحياتية والتغلب عليها .

سادسا : العلاقة بين الصلابة الشخصية وجودة الحياة النفسية :

إن كلا من المفهومين ظهرا حديثا فيما يعرف بعلم النفس الايجابي وهو ذلك المنحنى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى متأصلة في الإنسان .

حيث يؤكد (محمود فتحي عكاشة ، عبد العزيز إبراهيم سليم ، ٢٠١٠ ، ص ١٩) على أن المرونة النفسية ، وهى بعد من أبعاد الصلابة الشخصية ، ومفهوم أساسي في مجال علم النفس الايجابي يجسد القدرة على تجاوز العثرات والمحن وسرعة تعافيه من تداعياتها السلبية مما يزيد من قابلية تحسين جودة حياه الفرد النفسية يشكل عام ، وهو ما يؤكد على وجود علاقة ارتباطيه ايجابيه بين جودة الحياة وصلابة الشخصية .

ويؤكد " ديفيد " (David ,1997) على أنه بعدما قضى (١٥ عاما) من البحث في مجال جودة الحياة وكيفية تحقيقها ، تأكد له أن مفهوم الصلابة النفسية يأتي على رأس العوامل التي تسهم في تحقيق جودة الحياة ، بالإضافة إلى عوامل أخرى تسهم في تحقيق جودة الحياة مثل الانبساط والتفاؤل وتقدير الذات .

ويشير (محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص ، ٢٠١٠ ، ص ٦٦) إلى أن الإنسان يمكنه أن يتعلم كيف يحسن جودة حياته عن طريق تنمية صلابته النفسية في مواجهة الضغوط الحياتية ، وهذا ما يشير إلى وجود علاقة ايجابية قوية بين جودة الحياة والصلابة الشخصية .

مما سبق يتضح أن هناك علاقة ارتباطيه قوية بين الصلابة الشخصية وجودة الحياة النفسية ، فالعلاقة بينهم تبادلية فكل منها يؤثر ويتأثر بالأخر ، فصلابة الشخصية تأتي على رأس العوامل التي تسهم في تحقيق جودة الحياة النفسية فالفرد يستطيع أن يحسن من جودة حياته عن طريق تنمية صلابته الشخصية .

مراجع الدراسة:

- آمال عبدالسميع باظة (٢٠٠٢). سيكولوجية غير العاديين (ذوي الاحتياجات الخاصة). مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- آمال عبدالسميع باظه (٢٠٠٩).السلوك التوكيدي وعلاقته بكفاءة إدارة الوقت لدي المراهقين المكفوفين المؤتمر الخامس والعشرون للجمعية المصرية الدراسات النفسية (٢-٤) فبراير.
- آمال عبدالسميع باظه (٢٠١١). الشعور بالانتماء الوطني والقومي العربي وعلاقته بصلابة الشخصية لدى طلاب وطالبات كلية التربية: دراسة سيكومترية كلينيكية. مؤتمر الإرشاد السنوي السادس عشر، ٢٦-٢٨سبتمبر، ص ص ١-٣٧.
- آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٢). مقياس صلابة الشخصية". القاهرة ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- آمال عبدالسميع باظة (٢٠١٤). النمو النفسى للأطفال والمراهقين ، ط٧ ، القاهرة : مكتبة المصرية.
- آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٥). بحوث و قراءات في الصحة النفسية ، ط١٤ ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٦). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط١٥ ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو الأنجلو المصرية ٠
- إبراهيم عبدالله فرج الزريقات، ومحمد أحمد صالح الإمام (٢٠٠٥). مشكلات الطلبة المعاقين سمعياً وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة، جـ٢، ع ٥٨ ، مايو ٢٠٠٥ ، ص ١٥٧ - ١٥٨.
- إبراهيم محمد إبراهيم (٢٠٠٢) الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات لدي عينة من البنين والبنات بجامعة قطر - مجلة البحث في التربيةوعلم النفس - العدد١ - المجلد ٥- جامعة المنيا.

- أبوبكر محمد مرسي (٢٠٠٢). أزمة الهوية في المراهقةو الحاجة للإرشاد النفسي، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية.
- إجلال محمد سري (٢٠١٥).علم النفس العلاجي. القاهرة : عالم الكتب.
- أحمد فهمي عكاشة (٢٠١٤). الطب النفسي المعاصر ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد محمد الدبور (٢٠٠٧). مستويات الصلابة النفسية ومدي فعالية برنامج لتنميتها لدي المعاقين بصريا. رسالة ماجستير ، كلية التربية: جامعة المنوفية.
- أحمد محمد عبدالخالق ، مايسة أحمد النيال (١٩٩١). الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق الموت لدي طلاب من دولة قطر ، دراسات نفسية،مج١٢،ع٣، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم). رانم). القاهرة : ص.ص ٣٨٣ - ٣٩٥.
- أحمد يحيى الزق (٢٠٠٦). علم النفس .الأردن، عمان :دار وائل للطباعة والنشر.
- أحمد يحيي عبدالمنعم هلال (٢٠١٣). المسانده الاجتماعيه وعلاقتها بكل من قلق الموت والاكتئاب لدي عينه من أطفال مرضي السرطان.
- أسامة أحمد محمد (٢٠٠٣). برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية وعلاقته بمستوى النمو اللغوي للأطفال ضعاف السمع. رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- أسماء محمد السعيد (٢٠٠٠). مصدر الضبط (الداخلى ـ الخارجى) لدى المراهقين المكفوفين والمبصرين من الجنسين ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- السيد محمد أبو هاشم (١٩٩٤). أثر التغذية الراجعة على فعالية الذات ، رسالة ماجستير ، التربية ، جامعة الزقازيق.
- السيد محمد الجندى (١٩٩٥). بعض سمات الشخصية وعلاقتها بوجهة الضبط الداخلى/الخارجى لذوى الإعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية ، المؤتمر الدولى الثانى لمركز الدراسات النفسية ، عين شمس ، فى الفترة من ٢٥-٢٧ ديسمبر، ص ص١٢-٤٨.

- إنتصار محمد يونس (١٩٨٦) السلوك الإنساني ، عالم الكتب ، القاهرة.
- انس السيد الأحمدي (٢٠٠٩). المرونة. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ، الرياض.
- أنور محمد الشرقاوي (١٩٩٨). التعلم ونظرياته وتطبيقاته ، ط٥ ، القاهرة ، الأنجلو المصرية.
- ايناس محمود سليمان (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- بدير عبدالنبى بدير (٢٠٠٣). فعالية برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور بالقلق وتنمية مستوى تقدير الذات لدى المراهقين الصم البكم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- تغريد على حسنين (٢٠٠٧). المناخ الأسري وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- جابر عبدالحميد جابر ، علاء الدين أحمد كفافي (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الجزء الثالث، القاهرة : دار النهضة العربية.
- جابر عبدالحميد جابر ، علاء الدين أحمد كفافي (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الجزء السادس، القاهرة : دار النهضة العربية.
- جبر محمد جبر (٢٠٠٤). علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لدى المعاقين بصريا مقارنة بالمبصرين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المؤتمر العلمي لكلية الآداب ، فرع بني جامعة القاهرة.
- جمال الدين محمد الحنفي (٢٠٠٩). فعالية برنامج للإرشاد التكاملي لتنمية مفهوم الذات للمعاقين سمعيًا بنظامي العزل والدمج. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- جمال محمد الخطيب (٢٠١٥). تعديل سلوك الأطفال المعوقين دليل الآباء والمعلمين ، عمان ، دار إشراق للنشر والتوزيع.

- جمال محمد الخطيب (٢٠١٦). مقدمة في الإعاقة السمعية ، الأردن، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر.
- جيهان أحمد حمزة (٢٠٠٢). دور صلابة الشخصية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب : جامعة القاهرة.
- حامد عبدالسلام زهران (١٩٧٧) مقدمه في الإرشاد النفسي وأثرها في عملية الإرشاد والعلاج ، دراسة إكلينيكية - الكتاب السنوي في التربيةوعلم النفس - المجلد ٤- القاهرة- دار الثقافة للطباعة والنشر.
- حامد عبدالسلام زهران(١٩٧١). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة ، عالم الكتب.
- حسن علي حسن (٢٠١٥). سيكولوجية الإنجاز (الخصائص المعرفية والمزاجية للشخصية الإنجازية). القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.
- رزق أبوزيد السقا (٢٠٠٨). مدى فعالية برنامج تدريبي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدي عينة من المراهقين المعاقين سمعياً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية : جامعة كفرالشيخ.
- رشاد عبدالعزيز موسي (١٩٩١). علم النفس المرضي، دراسات في علم النفس ، القاهرة : دار المعرفة.
- رشدي فام منصور (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي والوقائي: رحيق السنين ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- رندة جمال إسماعيل (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارة إدارة الأزمات لدى القيادة التشريعية والتنفيذية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- رياض المنشاوى ، مجدي عبدالكريم (١٩٩٥). تباين العوامل النفسية والاجتماعية في الشخصية بتباين الإعاقة ، المجلد (٣). العدد (١). المجلة المصرية للتقويم التربوي ، ص ص١١١-١٣٢.

- زينب محمود شقير (٢٠٠٠). اضطرابات اللغة والتواصل (الطفل الفصامي- الأصم-الكفيف-التخلف التخلف العقلي). القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية.

- سحر منصور القطاوي (٢٠١١). الإرشاد الأسري لذوي الإعاقة السمعية. القاهرة : مكتبة العامة.

- سراء محمد السيد الغرباوي (٢٠٠٩). برنامج إرشادي في الاقتصاد المنزلي لتخفيف الضغوط النفسية لدي التلاميذ الصم في المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، قسم الاقتصاد المنزلي والتربية: جامعة المنوفية.

- سعد جلال (١٩٩٢). التوجيه النفسي والتربوي والمهني ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

- سعدية محمد بهادر (١٩٨٣). برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

- سمير على قوته (٢٠١١). الصلابة النفسية لدى الأطفال. مجلة أمواج، برنامج غزة للصحة النفسية، ع ٧٤ ، ٣٠-٤٩.

- سهام درويش أبوعيطة (٢٠١٢). مبادئ الإرشاد النفسي. الطبعة الثانية ، عمان : دار الفكر العربي.

- سيد محمد غنيم (١٩٧٥)، " سيكولوجية الشخصية " محدداتها ، قياسها ، نظرياتها "، القاهرة دار النهضة العربية.

- شيرين ممدوح عبداللطيف(٢٠١٢).الصلابة النفسية للام وعلاقتها ببعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الأطفال بطيئي التعلم. رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة عين شمس.

- شيماء السيد عبدالحق(٢٠١١). الفروق بين الجانحين المتسولين وغير المتسولين في مفهوم الذات وقوة الانا والسلوك المضاد للمجتمع. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بنها.

- صفاء رزق شادي (٢٠٠٦). تأثير بعض الأساليب المعرفية على اضطرابات التواصل اللغوي لدى عينة من الأطفال المعاقين سمعيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة كفرالشيخ..
- صمويل تامر بشري (٢٠١٤). الاكتئاب والإرشاد بالواقع ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- طارق محمد عبدالوهاب (٢٠٠٤). العلاقة بين مقاومة التغيير وكل من فعالية الذات والذكاء الوجداني وبعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة المنهج العلمي والسلوك، ٣ ، ٤٧٩-٥٢٤.
- طريف شوقي غريب (٢٠١٧). المهارات الاجتماعية والاتصالية: دراسات وبحوث نفسية ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشـــر.
- طه عبدالعظيم حسين (٢٠١٤). الإرشاد المهني: النظرية والتطبيق التكنولوجيا ، عمان الفكر للنشر والتوزيع.
- عادل عبدالله محمد (٢٠١٦). العلاج المعرفي السلوكي : أسس وتطبيقات ، القاهرة ، دار الرشاد.
- عاطف محمد الأقرع (٢٠٠٢). دراسة التوافق النفسي للصم المؤهلين وغير المؤهلين مهنيا. ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- عبدالرحمن أبو ندى ، (٢٠٠٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر بغزة ، كلية التربية.
- عبدالستار إبراهيم عبدالستار (١٩٨٣). العلاج المهني الحديث قوة للإنسان ، القاهرة ، مكتبة مدبولي.
- عبدالستار إبراهيم عبدالستار (١٩٩٤). العلاج المهني السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادينه التطبيقية ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- عبدالستار إبراهيم عبدالستار ، عبدالعزيز عبدالله الدخيل ، ورضوى إبراهيم (١٩٩٣). العلاج السلوكي للطفل ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

- عبدالسلام عبدالغفار (١٩٩٦). مقدمة في الصحة النفسية ، القاهرة ، دار النهضة العربية.
- عبدالسلام عبدالغفار، يوسف الشيخ (١٩٩٦). سيكولوجية الطفل والتربية الخاصة. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- عبدالعزيز السيد الشخص (٢٠٠٦). قاموس التربية الخاصة والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- عبدالفتاح رجب مطر (٢٠٠٢). فعالية السيكودراما في تنمية بعض المهارات لدي الصم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ببني سويف ، جامعة القاهرة.
- عبداللطيف محمد خليفة (٢٠٠٠). الدافعية للإنجاز. القاهرة. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبدالمطلب أمين القريطي (٢٠١٥). في الصحة النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- عبدالمطلب أمين القريطي (٢٠١٧). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة و تربيتهم ، القاهرة دار الفكر العربي.
- عرفات صلاح شعبان (١٩٩٨). تقدير الذات والقدرة على التفكير الإبتكاري لدى الأطفال الصم وضعاف السمع من تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- عزة عبدالعليم سيد أحمد (٢٠١١).العلاقة بين الصلابة النفسية ورؤية الذات لدى المكفوفين والصم والعاديين ،دراسة سيكومترية كلينيكيه،رسالة ماجستير،معهد البحوث والدراسات العربية:جامعة الدول العربية.
- عصام نمر يوسف (٢٠٠٠). دليل العمل مع الأصم ، عمان ، دار الميسرة.
- علاء الدين أحمد كفافي (٢٠١٤). الإرشاد والعلاج الأسري المنظور النسقي الاتصالي ، القاهرة : دار الفكر العربي.

- علاء الدين كفافي ومايسة النيال (١٩٩٥). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من من المراهقات " دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية" ، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- علي عبدالنبي حنفى (١٩٩٦). دراسة مقارنة للتقبل الاجتماعي لدي المراهقين الصم وضعاف السمع والعاديين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ببنها ، جامعة الزقازيق.
- عماد محمد مخيمر (١٩٩٧) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعى. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. المجلد السابع. العدد ١٧: ١٠٣ – ١٣٨.
- عويد سلطان المشعان(٢٠٠٧). المستوى المتميز للصلابة النفسية للعاملين بالقطاع الحكومي الكويتي. المؤتمر الإقليمي الأول لرابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- فاخر عاقل (١٩٩٢)." معجم علم النفس" ،بيروت ،لبنان ، دار العلم للملايين.
- فاروق عبدالفتاح موسي (٢٠٠٢). كراسة تعليمات إختبار الدافع للإنجاز للأطفال (إعداد هيرمانز). القاهرة. مكتبة النهضة العربية.
- فتحي السيد عبدالرحيم وحليم السعيد بشاي (١٩٨٠). سيكولوجية الأطفال غير العاديين واستراتيجية التربية الخاصة ، الكويت ، دار القلم.
- فرج عبدالقادر طه (٢٠٠٥) معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط٥ ، بيروت ، دار النهضه العربية. العربية.
- فرويد (١٩٨٩). التحليل النفسي في حركة مستمرة: ترجمة وجيه اسعد ، دمشق ، منشورات الثقافة.
- فهد محمد المسبحي (٢٠٠٢). الإعاقة والمعاقين: العناية بذوي الاحتياجات الخاصة وتحويل طاقاتهم المعطلة إلى قوى منتجة ، الرياض ، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر والتوزيع.
- فؤاد أبو حطب وآمال صادق (٢٠٠٠). علم النفس التربوي ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

- قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٥). مدخل إلى التربية الخاصة ، عمان ، المملكة الأردنية الهاشمية ، دار وائل للنشر والتوزيع.
- كمال عبدالحميد زيتون (٢٠١٣). التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة ، القاهرة ، عالم الكتب.
- لابين ، والاس بيرت (١٩٨١) مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية – ترجمة فوزي بهلول- بيروت - دار النهضة العربية.
- لطفي بركات أحمد (١٩٨٨). الرعاية التربوية للمعاقين. تهامه، إدارة النشر والتوزيع.
- لؤلؤة حمادة وحسن عبداللطيف (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، ص ص ١٧٠-٢٠٦.
- لويس كامل مليكه (١٩٩٠). العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الكويت ، دار القلم.
- مايسه محمد مصطفي (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية بعض المهارات النمائية للأطفال الصم. رسالة ماجستير ، معهد البحوث والدراسات العربية ، جامعة الدول العربية، القاهرة.
- محمد ابراهيم الشياب (٢٠١٢). اثر برنامج إرشادي لزيادة المرونة والصمود لدى الأطفال العاملين في الرضا عن الحياة والعمل وتقدير الذات في محافظة اربد- الاردن. رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية، القاهرة.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٠٧). جودة الحياة المفهوم والأبعاد. ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- محمد السيد عبدالرحمن ومعتز سيد عبدالله (١٩٩٤) الأفكار اللاعقلانية لدي الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم ، دراسات نفسية ، العدد ٣ ، المجلد ٤ ، ص ص ٤١٥-٤٤٩ ، - رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية – القاهرة.
- محمد فتحي عبدالحي (٢٠٠١). الإعاقة السمعية وبرنامج إعادة التأهيل ، العين ، دار الكتاب الجامعي.

- محمد ماهر عمر (١٩٨٤). المرشد المهني المهني، القاهرة ، دار النهضة العربية.
- محمد محروس الشناوي (١٩٩٤) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة ، دار غريب.
- محمد محروس الشناوي (١٩٩٦). العملية الإرشادية ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر.
- محمد يسري دعبس (١٩٩١). أوضاع المسنين في الثقافات المختلفة ، دراسة انثربيولوجية ، دار النشر الملتقي المصري للابداع والتنمية. القاهرة.
- محمود سيد أبوناجى (٢٠٠٣). أثر استخدام الكمبيوتر كمستحدث تكنولوجي في تعليم العلوم على تحصيل التلاميذ الصم بالمرحلة الثانوية واتجاهاتهم نحوه ، مجلة كلية التربية،جامعة أسيوط ، ٩ (١) ١٩٧-٢٢٨.
- محمود فهيم مجدي(٢٠٠٧). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية(٢)، ٦٩-١١١.
- مدحت عباس الطاف (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، مجلد (٢٦)، ١٦٨-٢٣٣.
- مروة السيد الهادي (٢٠٠٩). الأمن النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدي المراهقين ذوي الإعاقة السمعية: دراسة سيكومترية – كلينيكية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية : جامعة الزقازيق.
- مريم محمد سليم (٢٠٠٣). تقدير الذات و الثقة بالنفس "، الطبعة الأولى، بيرو ت :دار النهض ة العربية.
- مصطفى محمد فهمى (٢٠٠٢). سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، مكتبة مصر، القاهرة، دار مصر للطباعة ، ص٧٧,٨١ ، ص ١٢٢-١٢٤.
- مصطفي كامل عبدالفتاح (١٩٩٣) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي- بيروت - دار سعاد الصباح.

- مصطفي محمد الصفطي (١٩٩٥).قلق الإنسحاب وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة دراسة عبر ثقافية مجلة دراسات نفسية،تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسية المصرية (رانم)العدد الأول يناير.ص(٧٣).
- ممدوحة محمد سلامة (١٩٩١). الإرشاد المهني: منظور إنمائي ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- نادية السيد العزب (٢٠١٠). فعالية برنامج تدريبي على مهارات التواصل غير اللفظي للتخفيف من حدة القلق المستقبلي لدى الأطفال الصم، رسالة ماجستير ، معهد البحوث والدراسات العربية : جامعة الدول العربية.
- نايفة علي قطامي (١٩٩٣). أثر الجنس وموقع الضبط والمستوي الأكاديمي علي دافع الإنجاز لدي طلاب التوجيهية العامة. مجلة دراسات نفسية. العدد (٤). المجلد (٢١). ص(٨١-٩٤).
- نبيل دخان وبشير الحجاز (٢٠٠٦).الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد١٤(٢)،ص: ٣٦٩-٣٩٨.
- نجلاء طلحه إبراهيم (٢٠١٢). فعالية برنامج قائم على السيكودراما لتنمية الذكاء الوجدانى لدى المراهقين ضعاف السمع، رسالة ماجستير ، معهد البحوث والدراسات العربية : جامعة الدول العربية.
- نجلاء محمد الشريف (٢٠١٢). فعالية برنامج تدريبى لتنمية الذكاء الاجتماعى وأثره فى رفع الثقة بالنفس لدى المراهقين ضعاف السمع ، رسالة ماجستير ، معهد البحوث والدراسات العربية : جامعة الدول العربية.
- نعمات عبدالخالق السيد (١٩٩٤). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالقبول - الرفض الوالدي.دراسة مقارنة بين المبصر والكفيف. مجلة معوقات الطفولة، جامعة الأزهر، ص ٣٢ - ٥٤.

- نيفين محمد السيد(٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية المساء إليهن والديا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٩). الضغوط النفسية (طبيعتها- نظرياتها) برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ٠
- هناء عبدالمعتمد محمد(٢٠١١). الصلابة النفسية للوالدين وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الأطفال. رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- هناء محمود غنيم (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتخفيف حدة الفوبيا الاجتماعية لدى الطفل الأصم، رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية : جامعة الدول العربية.
- هول و ليندزي(1978) ، " نظريات الشخصية "، ترجمة فرج أحمد وقدري حفني، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للنشر والتوزيع.
- وزارة التربية والتعليم (١٩٩٠). القرار الوزاري رقم (٣٧) بتاريخ ١٩٩٠/١/٢٨ المادة (١١) اللائحة التنظيمية لمدارس وفصول التربية الخاصة ، القاهرة ، مطبعة وزارة التربية والتعليم.
- وفيق صفوت مختار (٢٠١٠). الأسرة وأساليب تربية الطفل ، القاهرة: دار العلم والثقافة
- يسرى ابو العينين(٢٠٠٢). تأثير نوعية الإعاقة السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- يوسف قطامي، عبدالرحمن عدس .(2005) علم النفس العام .الطبعة الثانية، الأردن، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

- Bandura, A. (1982). Self- efficacy mechanism in human agency., ***American psychologist***, 37, 2, 122 – 147.
- Bartone , P. (2008). ***Hardiness and resilience*** , www.hardinessandresilience.com.
- Cappelli , M. (2008). The Nature of the Social Experiences of Students with Deaf-Blindness Who Are Educated in Inclusive Settings , ***Journal of Visual Impairment & Blindness***, 102 (5) 272-283.
- Chan , L. K. S (1995). Relationship Of Motivation Strategic Learning Reading Achievement In Grades 5 , 7. ***Journal Of Experimental Education*** , pp. 319
- Chularut, P;& De Backer ,T. (2004). the influence of concept mapping on achievement, self regulation and self efficacy in students of English as a second language. ***Contemporary Educational Psychology*** ,12,(29), 248-263.
- Corey, G. (1996). ***Theory and Practice of Group Counseling***. Monterey, CA: Brooks /Cole.
- Corey,G. (2001).***Theory and practice of counseling and psychotherapy***;An Internation Thomson Publishing Company, Washington
- Corsini, R. (1987). Concise Encyclopedia of Psychology, Wiley-Inter Science, New York, Journal Citation American Annals of Deaf, Development of the Deal, ***Child***, V. 14, N. 2, pp. 66-80.
- Dalrymple, L.; Herbert, D**.** (2007). Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder: A Pilot Study , ***Behavior Modification***, 31 (5) 543-568.
- Davis D,(1990). Multi sensory covert tarns formation: Technique for schematic modification , Paper ***presented at the International Conference on Cognitive Therapy Philade*** Phia P.A
- Florian , V. et al. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a Stressful real life situation ? ***the role of personality and social psychology*** , 69 (4) 687-695.
- Funk, S. C., (1992). Hardiness: A Review of theory and research, ***health psychology*** VOL. 11, No. 5, pp. 335 – 345.
- Glasser , (2007). ***Reality Therapy***. Theory & practices. lectures.
- Golman , D.(1995) ***Emotional intelligence –*** Bantam Books.

- Graham, L;& Robinson, E. (2007). Achievement motivation internal locus of control goal orientation, and academic self- efficacy. ***Physical Educator Indianapolis***,64,3,114-123.
- Gresham,F. (1988). Self efficacy difference among mildly handicapped, gifted and non handicapped students. ***The Journal of special. Education***, (18) PP,90-100.
- Harrington E. (1998). Systematic Review Of Efficacy Of Cognitive Behavior Therapy In Childhood And Adolescent Depressive Disorder , ***British Medical Journal*** , 310.
- Hayes, A.; Hope, A.; Heimberg & Richard G**.** (2008b).. The Pattern of Subjective Anxiety during In-Session Exposures over the Course of Cognitive-Behavioral Therapy for Clients with Social Anxiety Disorder , ***Behavior Therapy*** , 39 (3) 286-299.
- Hayes, A.; Miller, A.; Hope, A.; Heimberg, G.; Juster & Harlan R. (2008a). Assessing Client Progress Session by Session in the Treatment of Social Anxiety Disorder: The Social Anxiety Session Change Index , ***Cognitive and Behavioral Practice***, 15 (2) 203-211.
- Hildebrandt , d. (2007). ***relationship between body image and self-esteem of ninth and twelfth graders*** , from : www.uwstout.edu/lib/theis/2007.
- Jacobson'A.M'Hauser'S.T(2000). ***Psychological adjustment with recently diagnosed diabetes mellitus' Diabetes*** Care vol.9' No.4' pp323-328.
- Johnson, M. (2004). Hardiness skills for girls, institute for girls development, ***a psychological corporation***, 1-4.
- Kobasa, S, C, (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers , ***journal of personality and social psychology***, VOL. 42, No. 4, pp. 707 – 717.
- Kobasa, S. (1979). Stressful the events personality and health: An inquiry in hardiness , ***journal of personality and social psychology*** VOL. 37, No. 1, pp. 1 – 11.
- Kobasa, S. ; maddi , D. & Pucceti, M. (1983). Personality and social resources in stress resistance, ***journal of personality and social psychology***, VOL. 45, No. 4, pp 839 – 880.
- Kobasa, S.C. (1983). Type a and hardiness, ***Journal of Personality and Social Psychology***,42, 165-177.

- Kobasa, S.C; Maddi , S.R. Puccetti, M.C. and Zola, M.A., (1985).Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. ***Journal of Psychosomatic Research,*** vol, 29, pp.525-533.
- Lazarus, R.S.(1961).***Adjustment and Personality*** , New York: MC Graw Hill Book Company Nnc.
- Maag , W. (2008). Rational Emotive Therapy to help Teachers control their emotions and behavior when dealing with disagreeable students , ***Intervention in School and clinic*** , 44 (1) 52-57.
- Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, ***Journal of Humanistic Psychology***, 44(3) 279-298.
- Maddi, S; & Khoshaba, D. & Vaitkus, M. (2006). Relationship of hardiness, and religiousness to depresshon and anger, Consulting psychology. ***Jornal Practice and research***, 58, (3),148-161.
- Masten, A.S. (2009). Drdinary Magic: lessons from research on resilience in human development. ***Education Canada*** , 49 (3). 28-32.
- Moores, P. (1996). Learning And Teaching In Virtual Worlds : Implications Of Virtual Reality For Education , ***Australian Journal Of Educational Psychology*** , 11 (12) 3-4.
- Murk, J. (1999). ***Self- esteem.:*** Springer Publishing Company Inc- Second Edition- London.
- Nicodemo , d. , Pereira , m. and Ferreira , l. , (2008). self-esteem and depression in patients presenting angle class , ***lll malocclusion submitted for other agnatic surgery , med oral pathology oral cir bucal*** , jan 1 , 13 (1). e 48-51.
- Rien , L.; Woods, M.; Heimberg, G**.** (2012). The Reverse of Adjustment Is Not Always the Opposite: The Reverse-Scored Items of the Social Interaction Anxiety Scale Do Not Belong , ***Behavior Therapy*** , v38 n2 p192-206.
- Robert, S. (1998). ***Theoretical Foundations of Multimedia*** , Computer science press, New York.
- Rowe , d. , (2004). ***development and validation of a questionnaire to measure body image***. ph. d. , the university of Georgia.
- Schultz, T.; Heimberg, G.; Rodebaugh, L.; Schneier, R.; Liebowitz, R.; Telch, J**.** (2006). The Appraisal of Social Concerns Scale: Psychometric Validation with a Clinical Sample of Patients with Social Anxiety Disorder , ***Behavior Therapy*** , 37 (4) 392-405.